**Атеров**
**(Аршавир Тер-Аванесян)**

# СЫРОЕДЕНИЕ

## Часть I

## КАК ВОЗНИКЛА И РАЗВИЛАСЬ У МЕНЯ ИДЕЯ СЫРОЕДЕНИЯ

Сырые растительные продукты должны стать единственной пищей человека. Обычаю есть вареные продукты во всем мире должен быть положен конец раз и навсегда. Таково безошибочное требование природы. Потребление вареного — самое страшное варварство в истории человечества, варварство, неосознанное никем и бессознательной жертвой которого является каждый. Какой бы странной не казалась нам эта мысль, она является абсолютной истиной, с которой мы не можем не считаться.

Эта истина стала для меня очевидной, когда после 18 лет кропотливых исканий я пришел к убеждению, что причиной смерти моих 10-летнего сына и 14-летней дочери явилось ненатуральное извращенное питание. Огромное число медицинских исследований, проведенных не только в Иране, но и во Франции, Германии, Швейцарии, не помогло диагностировать их болезнь, а потребление несметного количества лекарств, которыми их усиленно кормили, привело, наконец, к трагической развязке. Мои дети умерли от постепенного отравления и разрушения всех органов тела, причиной чему были неестественное питание и ядовитые лекарства.

Мне удалось проникнуть в тайны медицины и яснее увидеть ее хорошие и дурные стороны, потому что меня не вдохновляла перспектива стать врачом и зарабатывать деньги. Это не было моей целью. Но я хотел в первую очередь вернуть здоровье своим детям, а позднее, после их смерти, мною руководило горячее желание увековечить их память, принося посильную помощь человечеству.

Кроме того, была еще одна причина моего глубокого проникновения в секреты медицины: я занимался по совершенно новой системе (путем самообразования), свободной от отягчающей академической программы. Я никогда не был отравлен мнимым прогрессом, пропагандируемым от имени медицинской науки, или какими-либо другими сказками о вымышленных успехах в применении лекарств. Я подходил к этим вопросам критически и всегда больше внимания уделял их недостаткам. Кроме того, я всегда помнил о том, что, несмотря на существование миллионов дипломированных врачей и большого числа лауреатов Нобелевской премии, цивилизованный человек остается жертвой различных заболеваний более чем любые другие животные, и такие болезни, как склероз, диабет, сердечные заболевания и рак, увеличиваются сейчас с пугающей быстротой, угрожая вообще стереть с лица земли человечество.

Я не тратил свое время на запоминание симптомов болезни, название доз медикаментов и тех бесконечных сложных формул, к которым в практике редко прибегают, потому что не собирался представать перед экзаменаторами или защищать ученую степень. Наоборот, насколько это было возможным, я посвящал свое время изучению огромного множества отраслей науки и исследовал самые разнообразные источники знаний, благодаря фундаментальным и общим принципам которых сформировались определенные убеждения и важные заключения.

Результаты 18-летнего кропотливого труда были изложены в работе, состоящей из двух больших томов, первый из которых объемом 568 страниц был опубликован в 1960 г. на армянском языке.

### Нормальное функционирование всякого завода зависит от безупречной подачи сырья, определенного инженером-проектировщиком

До того как человек стал пользоваться огнем, он развивался, формировался, словом проходил эволюционный процесс, питаясь, как и весь животный мир, натуральной, сырой пищей. После же добычи огня люди стали обрабатывать на нем пищу, разрушать, извращать ее и питать ей свой организм. Как прямое следствие всего этого возникли все заболевания, от которых сегодня страдает человечество.

Человек — высшее творение природы. Это самый совершенный и сложный живой завод, созданный ценой беспрестанных усилий природы в течение многих миллионов лет. Параллельно с созданием этого завода чудесница-природа для обеспечения организации и управления тысячами сложных и замысловатых ее функций сотворила с помощью солнечных лучей все необходимые сырые вещества, которые в полном совершенстве и безупречных количественных соотношениях поместила в маленьком пшеничном зерне, в зерне граната, в виноградной ягоде и в зеленом листе. В каждом из этих “скромных” продуктов, взятых в отдельности, содержится все, что нужно для отправления всех функций такого организма, как человеческий.

Подобно тому как любое отклонение от установленного инженером порядка подачи сырья нарушит нормальное функционирование завода и отразится на выпускаемой продукции, так и малейшее изменение или извращение в созданном природой для человеческого организма сырье приведет к нарушениям нормальной жизнедеятельности органов человека, которые и проявятся в форме заболеваний.

Страшно подумать, какими только способами человек не разрушает и не извращает натуральную полноценную пищу, предназначенную для нормальной жизнедеятельности его организма. Для этого цивилизованным человеком созданы чудовищные заводы, пекарни, печи и кухни. Но каждое изменение в качестве естественных пищевых продуктов, произведенное руками человека, повлечет за собой соответственные изменения и в человеческом организме. Натуральное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, в то время как ненатуральное приводит к ненормальному функционированию его.

Если бы человек в удовлетворении всех нужд своего организма точно следовал бы законам природы, которая создала его как венец своего творения, наиболее совершенным из всего животного царства, он мог бы жить, имея прекрасное здоровье, минимум до 150 лет, а максимум до 200—250 лет.

Вареные пищевые продукты заставляют органы человеческого тела работать в несколько раз быстрее их нормального ритма, разрушая их тем самым преждевременно и являясь причиной различных человеческих заболеваний и значительного укорочения человеческой жизни по сравнению с ее нормальной продолжительностью.

В наш век научных достижений человек может освободиться от всех заболеваний путем полного отказа от вареной пищи, может и должен отдать свою энергию изучению лишь проблем долголетия. В соответствии с естественным питанием человек должен удовлетворять лишь свои естественные требования. Таковыми являются: постоянный приток свежего воздуха, своевременный отход ко сну, раннее пробуждение, физический труд, отказ от искусственного лечения, соблюдение гигиенических правил и т. д.

**Заболевания, возникающие прямо или косвенно в результате неправильного питания**

Заболевания из-за неправильного питания делятся на две основные категории: прямые и косвенные. Прямыми являются те, которые возникают от избытка одних и недостатка других компонентов пищи. Огонь и потребление животных продуктов приводят, с одной стороны, к концентрации и увеличению в пище белков и жиров, а с другой — к уничтожению и количественному сокращению множества высококачественных компонентов продуктов питания. Наша наука оказалась способной уяснить себе только лишь незначительную часть всех необходимых веществ, которые были названы витаминами и без которых в сущности, жизнь невозможна.

К прямым заболеваниям питания относятся почти все хронические заболевания и нарушения обмена. Эти заболевания развиваются чрезвычайно медленно и скрыто. Пока болезнь не достигла далеко зашедшей стадии, пока органы не отказываются работать, человек считает себя здоровым. При частичных недостатках витаминов обычно болезнь не проявляется в свойственных авитаминозам симптомах, описанных в литературе, а выражается в неопределенных и подчас необъяснимых общих недомоганиях.

Косвенными причинами заболеваний из-за питания являются инфекции. Обычно в человеческом организме обитает множество различных микроорганизмов, которые при нормальных условиях оказывают полезные услуги организму и которые постоянно подвергаются контролю со стороны специализированных (дифференцированных) клеток организма, чьим распоряжениям они полностью подчинены. Но когда в результате неправильного питания клетки эти дегенерируют и ослабевают до такой степени, что бывают не в силах контролировать деятельность микробов, тогда последние, повинуясь закону выживания, освобождаются из-под контроля этих клеток, восстают против своих хозяев, становясь патологическими и являясь, таким образом, причиной всех тех инфекционных заболеваний, которые хорошо известны нам.

Иногда эта деятельность неконтролируемых микробов сталкивается с сопротивлением здорового организма и обезвреживается сразу же; но если ослабевший организм не может оказать должного сопротивления, то человек заболевает той или иной инфекционной болезнью.

Во втором томе, изданном на армянском языке, я уделил должное внимание проблеме инфекционных заболеваний, для исследований которой я анализировал первый том труда знаменитого советского ученого И. В. Давидовского — “Патологическая анатомия и патогенез человеческих заболеваний”, опубликованный в 1956 г.

Посредством огромного числа убедительных факторов автор доказывает, что нет микробов, как таковых, и что причиной инфекционных заболеваний являются не они, а плохие условия, в которых находится организм и сказывающиеся на снижении силы его невосприимчивости. Но, к сожалению, подобно всем людям, относящимся к пищевым наркоманам (выражение “пищевой наркоман” и “пищевая наркомания” мы относим, конечно, к укоренившимся привычкам потребления вареной пищи), Давидовский тоже не смог объяснить, каким же путем можно восстановить эту невосприимчивость или, что еще лучше, предотвратить ее упадок.

Страх перед микробами у человека зашел так далеко, что с целью избежать их он применяет наиболее

опасные меры и часто получает совершенно противоположные результаты. Подвергая сырые пищевые продукты обработке огнем для того, чтобы уничтожить микробы, человек, таким образом, становится на путь наиболее фатальных ошибок в медицинской науке.

Мы не можем стереть микробы с лица земли. Они находятся повсюду. Они существовали и будут существовать и всегда найдут возможность внедриться в наш организм при посредстве множества каналов. В частности, подвергая пищу варке, мы прежде всего ослабляем сопротивляемость наших клеток и, кроме того, разрушаем в пищевых продуктах те естественные антибиотики, которые предусмотрены природой и заложены в этих продуктах для того, чтобы потребляя их, человек мог естественным образом бороться против микробов.

Те врачи, которые рекомендуют варить продукты, потворствуют разрушению их бактериологической ценности, так как все тончайшие элементы пищевых продуктов убиваются на огне. Вот почему животные, питающиеся грубой травой в ее естественном состоянии, не подвержены инфекционным заболеваниям подобно человеку.

**Раковая клетка — прямое порождение извращенной пищи**

Многие склонны думать, что человек, веками питаясь блюдами, должно быть, привык к ним и что переход к сыроедению может повредить ему. Это все равно, что утверждать, будто мотор, некоторое время работавший на загрязненном горючем, после замены грязного горючего чистым, не сможет работать.

Во-первых, несколько тысячелетий — ничтожный срок по сравнению со многими миллионами лет, в течение которых все развитие человека, включая его предков, проходило при исключительно сыром питании. Кроме того, то, что человек все же не приспособился к вареным блюдам, доказывается множеством болезней, которые исчезают, как только человек переходит к сыроедению, а организм возвращается к нормальному функционированию.

Правда, по законам эволюции, человеческий организм пытается приспособиться к блюдам, но совсем не так, как многие думают. Компоненты пищи, без которых невозможна организация сложных процессов в клетках и их высших специальных функций, легко уничтожаются под действием огня. Следовательно, вареные продукты, которые, по мнению блюдоманов, являются питательными, на самом деле лишены этих компонентов, но зато перегружены белками, жирами и углеводами в количестве, во много раз превышающем потребность этих клеток.

Клетки организма, постоянно лишенных тех высококачественных компонентов пищи, которые обеспечивают нормальную структуру клеток, нормальное их развитие и специализацию, либо недоразвиваются для выполнения своих функций, либо вовсе теряют способность выполнять их.

После многих лет лишений и борьбы настанет день, когда часть из миллиардов клеток, переродившись и выродившись, окончательно выходят из-под власти механизмов, ограничивающих рост клеток. Тогда эти клетки отделяются от общинной жизни, становятся автономными и, с жадностью поглощая строительные материалы — белки (особенно животные), жиры, всякого рода азотистые вещества, отвергнутые нормальными клетками и в обилии плавающие в межклеточной жидкости, — размножаются и растут с ужасающей быстротой. Беспорядочно, самовольно образуют они новую массу, новое существо, которое в своем развитии подавляет, уничтожает все вокруг себя и, наконец, наступает день, когда оно сваливает чудесное творение природы — человеческий организм.

Имя этому новому существу — рак. Оно — прямое порождение вареных продуктов, живое доказательство того, как клетки "приспосабливаются" к структуре тех пищевых продуктов, которые потребляет человек.

Когда впервые на нашей планете появилась жизнь, природа имела в своем распоряжении только наиболее простые строительные материалы (белки, жиры и углеводы), из которых она успешно творила первые одноклеточные организмы. Так же как инженер добавлением какого-нибудь цилиндра или нового аппарата, или другой маленькой детали к своей машине добавляет ей новую функцию, так и добавлением новых веществ своим строительным материалам (растительные тела) природа добавляет новую функцию животным организмам. Этой трудной задачей природа занималась в течение сотен миллионов лет, и за этот период она полностью развила сырые материалы — от простейших бактерий до фруктов, знакомых нам ныне, — и посредством этих растительных сырых материалов, эволюционизируя их, она развивала параллельно и живые организмы, идя от одноклеточной структуры все дальше и дальше до совершенного чуда, каковым является человек.

Не так ли и сам человек — трудом рук своих — шел от создания первой паровой машины до создания ядерного реактора?

К несчастью, после открытия человечеством огня естественная эволюция его приостановилась и даже, можно сказать больше того, она сделала гигантский шаг назад. Огонь и другие нелепые меры разрушения, применяемые цивилизованным человеком, привели к дегенерации всех тех высших питательных ценностей, которые были собраны в естественных пищевых продуктах за период их творения в течение полутора миллиардов лет, а следовательно, и в животных клетках, возвращая таким образом их к примитивному типу и с величайшим

старанием питая их бесполезными продуктами, приводящему также к бесполезному росту этих клеток.

Яркими образцами этих примитивных клеток являются раковые клетки. Недальновидные биологи считают строительными материалами организма белки и называют их основными кирпичами в общей структуре. Их вовсе не интересуют различные виды дополнительных веществ, как бы скрепляющих все здания организма, — эти бесчисленные и важные детали, которые, конечно же, не существуют в бифштексах или целиком зажаренной туше.

Во втором томе книги на армянском языке я отвел почти 300 страниц для объяснения проблемы происхождения рака. С этой целью просмотрел важный труд знаменитого американского цитолога Е. В. Коудри “Раковые клетки” (1955), который является наиболее исчерпывающим по изученности этого предмета и в котором собраны все важные учения, данные, мнения и заключения, опубликованные когда-либо различными знаменитыми учеными.

На основании этих исследований, проведенных самими цитологами, я окончательно доказал, что раковые клетки происходят от недостатка необходимых питательных веществ и чрезмерного изобилия тех общих строительных материалов, которые потворствуют бесполезному росту клеток.

Вполне естественно, что читатель может удивиться, почему никто из знаменитых ученых и профессоров не осознали эту простую правду и почему никто не сказал им, что привычка варить пищевые продукты является неестественной и опасной? Причина заключается в том, что, к несчастью, все человечество — пищевые наркоманы, а пищемания в настоящее время ослепила каждого. Никто не осознает, что потребление вареной пищи является пороком, злом и что в действительности это самое ужасное из всех зол. И эта пищемания относится не только к одному виду пищи, а к целой сумме ненасытных стремлений тысяч веществ (называемых ими “изумительными”, “необходимыми” веществами).

Кроме того, недальновидные люди, потребляющие варёности, видят проявление богатства и хороший образ жизни в разнообразии продуктов, ценность которых резко снижена и порой сведена к нулю, что приводит также к увеличению, разнообразия вреда, естественным отражением которого становится то огромное число заболеваний, наблюдающееся сейчас в мире.

Человек становится приверженцем веществ, которые содержат яды (такие, как чай, кофе, какао, табак, алкоголь, опиум, кофеин, морфин и т. д.). Сильнейшее стремление к этому стимулируется соответствующими ядами, накапливающимся в человеческом организме. Вареная пища продуцирует огромное разнообразие ядов, которые со временем накапливаются в различных частях организма, например, в стенках вен и капилляров, в суставах, в брюшной области (в виде отложения жировых клеток) и во многих других местах. Горячее стремление к введению таких лекарств, как героин, не происходит от нормальных физиологических потребностей организма так же, как желание вареной пищи не происходит от чувства естественного голода и не является нормальным требованием организма — все эти требования происходят от пищевых привязанностей. Это — выражение тех импульсов, которые стимулируются ядами, скопившимися в человеческом организме, это — требование болезней, притаившихся в организме и являющихся наихудшим человеческим врагом.

Это ужасное зло вводится в организм каждого человеческого существа его собственными родителями с самой колыбели. Вот почему с того момента, как младенец начинает замечать окружающее и говорить, пищевые добавки уже начинают вводиться в него, и с этого момента до самого конца жизни он считает вареную пищу своей нормальной диетой, а свое страстное стремление к ней — физиологическими потребностями организма. Это стремление он ошибочно принимает за действительный голод.

## Потребность в вареной пище не есть истинный голод

Когда человек, пристрастный к вареностям, пытается перейти на сырое питание (такое, как мед, грецкие орехи, зерна, сырые фрукты и овощи), он не имеет большого аппетита на этот вид пищи, так как к этому времени естественные требования его организма бывают полностью удовлетворены очень небольшими количествами ее и он быстро пресыщается. Но если же он уже съел достаточную дневную норму естественных пищевых продуктов, он все же ощущает отсутствие насыщения и чувствует великую потребность в “высококалорийном” мясе, богато приправленном, но это ни в коем случае не голод. Это происходит по причине возбуждения ядами, скопившимися в организме, которые требуют притока новых ядов. Это крик Дьявола, который находится в нем, разросшегося во все стороны и требующего новых материалов для того, чтобы разнести человеческий организм на куски.

Благоразумный, обладающий силой воли сыроед слышит все эти крики страсти, но игнорирует их всей своей душой и не уступит ни на йоту.

## Потребление вареной пищи заставляет органы человеческого тела работать в три-четыре раза выше их нормального ритма

Все органы человеческого тела имеют определенный запас естественной работы. Обычно они работают в четверть своей потенциальной возможности, сохраняя свою энергию для более позднего использования в специальных случаях или же в пожилом возрасте. Хотя считается, что в “нормальных” условиях ритм биения сердца (пульс) должен держаться на уровне 70—72 ударов в минуту, надо сказать, что у сыроеда он достигает только 58—62 ударов в минуту. Всем известно, что при исключительных обстоятельствах пульс может подняться до 200 ударов в минуту и выше. То же самое можно сказать и относительно дыхания: при нормальном дыхании в легкие поступает около 500 см$^3$ воздуха, но при специальной тренировке можно вдохнуть до 3700 см$^3$ воздуха.

Сыроед использует свои пищеварительные органы на 1/4 их потенциальной возможности, результатом чего является тот факт, что эти органы никогда не бывают перегружены и изнурены.

Относительно же человека, потребляющего вареную пищу, можно сказать, что в результате стимуляции своего аппетита условными рефлексами, возбуждающими пряностями, средствами, улучшающими аппетит, или другими подобными нелепыми возбуждающими стимуляторами, его желудок наполняется обычно до такой степени, что пищеварительные органы вынуждены ввести в действие все свои резервы, а подчас, несмотря на это, они не могут справиться с требованиями, предъявляемыми к ним. И тогда человек вынужден бывает выбросить эту излишнюю пищу теми же каналами, по которым посылал ее туда, или же выбросить ее из организма через кишечник при помощи слабительных. И самое удивительное, что подобные отвратительные действия не считаются странными для такого человека.

Когда человек перегружает свои пищеварительные органы, то это отражается не только на их работе, но в этот неестественный процесс чрезмерной интенсивности вовлекаются и многие другие органы, такие, как сердце, печень и почки. Дополнительная работа, которую вынуждены проводить эти органы, вскоре проявляется в износе их и преждевременном выходе из строя.

И не удивительно то, что в результате жизнь человеческая укорачивается в несколько раз. Потреблением бесполезной, вредной и ядовитой пищи пищевые наркоманы удовлетворяют свои страсти, но парализуют действия желудка и сами себе создают иллюзии удовлетворенности, в то время как в действительности клетки такого человека стонут от голода из-за недостатка необходимейших питательных веществ.

Желудок сыроеда в покое, и, несмотря на то, что он обычно пуст, его организм по-настоящему сыт и удовлетворен в самом истинном смысле этого слова.

Когда человек, приверженец вареной пищи, решает наконец перейти на сыроедение, то сначала он никогда не будет чувствовать удовлетворения независимо от того, сколько он съел. Обычно вместо ощущения счастья пищевые наркоманы чувствуют неудовлетворенность и досаду. Они считают, что причиной такого их состояния является голод, так как пищевые продукты, которые они теперь потребляют, не обладают достаточной питательной ценностью и, больше того, являются бесполезными как продукты питания.

Это ужасная ошибка. Наоборот, те пищевые продукты, которые потребляются сыроедом, являются и питательными, и полностью сбалансированными. Клетки человеческого тела страдали от их отсутствия в течение многих лет. Пищеварительные органы человека полностью приспособлены к их потреблению и перевариванию. Вот почему желудок радостно приветствует такую пищу, мягко и быстро пропускает ее в кишечник без промедления, а клетки других органов, изношенные и ослабленные в результате голодания, жадно впитывают эти ценнейшие вещества и начинают требовать их все в большем и большем количестве.

Больные клетки исцеляются, изношенные — восстанавливаются, недеятельные — обретают свою жизнедеятельность. С другой стороны, жировые клетки начинают исчезать в результате постигшего их голодания, а скопления ядов обычно рассасываются и излишняя вода оставляет тело. Постепенно нормальные активные клетки занимают место вредных клеток, которые разжирели от вялости и не активности. Быстрая потеря веса организмом является красноречивым признаком восстановления здоровья и жизнедеятельности.

Этот факт должен наполнить сердце человека радостью и счастьем. Питаясь естественными продуктами, человек немедленно восстановит свое здоровье, силу тела, жизненность и энергию. Впервые в жизни, несмотря на то, что все органы и железы питаются как бы недостаточным количеством пищи, они способны производить свою работу легко и свободно. Даже если и случится такое, что в какой-то день он примет пищу в несколько большем количестве, чем требуется для его организма или же чем его кишечник и клетки способны впитать, его желудок не откажется от нее, он не даст человеку чувство тошноты и не заставит удалить эту пищу силой. Пищевые продукты, поступающие в излишнем количестве, не задержатся в желудке и не вызовут гниения; они не превратятся в яды и не принесут никаких расстройств органам пищеварения. Вместо того, чтобы заставить пищеварительные органы перегружаться, пища будет сразу же продвинута из желудка в кишечник, а затем удалена из организма с фекалиями в тот же самый день, не оставаясь там и не являясь причиной плохого самочувствия. Таким образом, во всех случаях желудок сыроеда остается легким, в то время как кишечник и кровь постоянно напитаны полностью сбалансированными пищевыми продуктами.

Представьте себе, что в какой-то момент человек попытается снова съесть несколько кусочков вареной

пищи. Его желудок возмущенно откажется от этих странных для него и нежелательных веществ. Несмотря на всю его послушность, эти кусочки будут лежать в желудке долгое время, они будут тормозить его аппетит и парализовывать нормальное действие всех пищеварительных органов.

Но человек, потребляющий вареную пищу, совершенно удовлетворен и счастлив таким состоянием, потому что потакает своим страстям и набивает свой желудок так, чтобы ощутить его наполненным. Человек же, который осознает ценность, важность и смысл сыроедения, бежит от такого состояния, он ясно осознает, что только сырые растительные материалы способны питать его тело, а мертвые трупы, получающиеся в результате обработки пищи на огне, не являются топливом для его организма, а лишь источниками болезней и ядов.

**Человеческое питание должно состоять из живых клеток, а не из трупов мертвых клеток**

Полностью сбалансированные питательные продукты состоят лишь из живых клеток. Только растительные организмы после того, как они сорваны, остаются живыми долгое время. Посмотрите на букет роз, продолжающий цвести в вазе с водой, посмотрите на зернышки пшеницы, которые прорастают через несколько лет после того, как были сорваны. Но клетки убитых животных или клетки молока, выдоенного из организмов животных, умирают сразу же, а затем начинают разлагаться и превращаются в яды, в то время как варка превращает их в нечто совсем ужасное.

То, что животные белки по своим качествам выше растительных, является наиболее серьезным и грустным ошибочным мнением, наиболее явным доказательством недальновидности наших биологов, являющихся ярыми поклонниками мяса.

Если мы допускаем тот факт, что животный организм переводит растительные белки и превращает их в полностью сбалансированные питательные продукты, тогда плоть таких животных, как лисицы, волки, собаки, кошки и тигры, питающихся такими “полностью сбалансированными” белками, должна бы представлять собой огромную питательную ценность; однако же мы знаем, что ядовитый характер плоти этих хищников является таким очевидным фактом, что даже наиболее ярые приверженцы мяса не осмеливаются питаться им.

Те биологи, которые подстрекаются своими личными пристрастиями к исследованию специальных преимуществ в мясе, открывая так называемые “незаменимые” аминокислоты, не принимают во внимание того факта, что эти аминокислоты формируются из общеизвестной травы, потребляемой животными. На каком основании представители науки считают, что организм коровы способен добыть аминокислоты из грубейших сорняков и трав, но организм человека не способен извлечь те же самые составляющие из растительных продуктов более высокого питательного качества? Как же живут миллионы буддистов в отсутствие этих самых аминокислот, поставляемых мясом?

**Близорукость — величайший недостаток современной медицинской науки**

Величайшим недостатком врачей и биологов-блюдоманов является близорукость. Они закрывают глаза на вред, проявляющийся в малом, и не предвидят серьезных последствий, которые рано или поздно будут иметь место как результат причин, кажущихся им сейчас незначительными.

Вот несколько примеров. Блюда, особенно мясные, изобилуют ядами. Ежедневные небольшие отравления никем не замечаются, но когда с течением времени эти отравления в итоге выводят из строя сердце, печень или почки, это приписывают неизвестным или совершенно иным причинам. Когда более сильные отравления кончаются рвотой или поносом, это называют расстройством желудка. Отравлением считают только те случаи, когда ядом охвачен весь организм и жизни грозит серьезная опасность. Как много жизней невинных людей было унесено таким путем! Люди не видят ежедневного потока нечистот, притекающих в кровеносные сосуды из их ежедневной пищи, но когда эти нечистоты, наслаиваясь на стенки сосудов, суживают их проходы до такой степени, что в один прекрасный день останавливают кровообращение, близорукие люди рассматривают это как “неожиданность”.

Когда постоянно подтачиваемая потоком дополнительного количества воды рушится державшаяся на волоске гигантская дамба, рассчитанная на миллионы тонн, близорукие люди приписывают падение дамбы действию случайно брошенного ребенком камня. По сравнению с ясным представлением о природе рака, которое имеет сыроед, разве 400 различных возбудителей его, выдвигаемые исследователями-блюдоманами, такие, как царапина от бритвы или ожог от папиросы, значат больше, чем брошенный ребенком камень?

Каждый орган состоит из миллионов клеток. Функции каждого органа отправляются благодаря совместной работе всех клеток. Когда пища лишена необходимых компонентов, а другие представлены в избыточном количестве, клетки начинают истощаться, слабеют и заболевают. В дело включаются запасные силы организма, которые, однако, раньше или позднее иссякают. Пока орган кое-как выполняет свою задачу, никто не замечает происходящего; но когда он в конце концов отказывает, заявляют, что орган болен, и прибегают к помощи

лекарств. Но разве какая-то маленькая таблетка или капля яда могут заменить уничтожаемые на огне в течение многих лет компоненты и восстановить утерянные специальные функции больным и мертвым клеткам?

Массы яиц, мяса, сыра, масла и белого хлеба, днями залеживаясь на пищеварительных путях, разлагаются, воспаляют стенки кишок и, проявляясь симптомами диареи (поноса), отравляют весь организм. Но когда ребенок проявляет явные признаки диареи, то вся вина за это обычно сваливается на фрукты, кожицу которых можно видеть в фекалиях; при этом даже не задумываются о том, как это фрукты, совершенно не залеживающиеся в организме, могут стать причиной воспаления кишечника. Вся трагедия происходит от того, что люди считают яйца, мясо, масло и сыр естественными, полезными и питательными пищевыми продуктами, а фрукты — чем-то вторичным и совершенно не обязательным. Иногда даже считается необходимым запретить ребенку есть фрукты, так как они “вредно действуют на желудок”.

**Вес человека-блюдомана не может быть критерием хорошего здоровья.
Тучность — одна из наиболее опаснейших болезней**

До тех пор, пока организм в состоянии, он борется с противоестественной пищей, и его сопротивление сказывается в проявлении различных симптомов: в отсутствии аппетита, несварении, гастрите и других желудочных расстройствах, колите и т. д. Все это является проявлением борьбы организма, старающегося использовать каждое средство, чтобы нейтрализовать вредное действие, причиняемое ненатуральным питанием, и изгнать из организма яды, продуцируемые им. Больной начинает терять в весе, а врачи пытаются поднять ему вес, назначая “питательные блюда”. И, наконец, наступает день, когда организм терпит окончательное поражение и прекращает свою борьбу; человек либо прощается с этим миром, либо происходит то, что его аппетит увеличивается и он начинает ненасытно есть, набирает вес, “восстанавливает свое здоровье и силы”. Другими словами, в этот самый день человеческий организм, отказавшись от борьбы, “приспосабливается” к неестественному питанию, что приводит его к одному из самых опаснейших человеческих заболеваний — неестественной полноте.

Под нажимом ненатуральной пищи организм бывает вынужден открыть дорогу и как-то разместить все эти опасные накопления. Накапливаются жиры, мочевая кислота и ее производные, холестерин, поваренная соль, излишняя жидкость, камни и песок, твердые новообразования (опухоли), бездеятельные клетки-паразиты, многоядерные клетки-гиганты (поликариоциты), умноженные хромосомы (полиплоиды), клетки с гигантским ядром (мегакариоциты) и т. д. Такие клетки в некоторых случаях в сотни раз превосходят нормальные клетки по своим размерам, но они лишены способности нести какую бы то ни было полезную работу.

Все это уродство, накапливаясь в теле человека, создает иллюзию здоровья и силы, а на самом деле человек постоянно продолжает худеть: его мышцы становятся тоньше, число работоспособных клеток уменьшается, органы разрушаются. Эти полные “упитанные” люди с бочкоподобными животами, с отвисающими жировыми складками, эти “здоровяки”, которыми полон наш мир, в действительности скелеты, обтянутые кожей. На свои слабые и истощенные мышцы они нагромоздили по барану и кормят его бесплатно, всюду носят с собой, да еще и гордятся своей “упитанностью”, “здоровьем” и “силой”, считая это “Даром Божьим” и боясь потерять хотя бы на каплю эту свою полноту. Можно заполнить целую дюжину томов примерами такой плачевной недальновидности.

**Никакими медикаментами нельзя восполнить уничтоженное на огне**

Вообще-то все лекарства используются как симптоматические. Другими словами, они служат паллиативными средствами, временно маскируя симптомы болезни. Но лекарства ни в коем случае не могут заменить сгоревшие в кастрюлях и на сковородках сырые натуральные вещества. Многие видные ученые прямо запрещают использование лекарств. В Англии после продолжительных исследований, охвативших период свыше 4,5 лет и распространившихся на зажиточные слои населения, врачи пришли к заключению, что только 3 % обследованного населения наслаждаются хорошим здоровьем; остальные 92 % больны, хотя большинство из них совершенно не подозревало о своих болезнях. После клинического обследования врачи пришли к выводу, что почти все без исключения расстройства не могут быть разграничены обычными терапевтическими методами как то или иное заболевание, но представляют собой общее поражение организма.

Это означает, что лекарство просто-напросто скрывает симптомы болезни, в то же время как опасные действия, производимые им, добавляются к уже ослабевшему организму и приводят к еще большему ухудшению его состояния. Таким образом, тем, кто не желает болеть, а также тем, кто уже болен, но хочет восстановить свое здоровье, не следует возлагать надежд на лекарства. Все, что он должен сделать, это отказаться от потребления неестественных пищевых продуктов и лекарств и жить в соответствии с законами природы, следуя сыроедению.

Действительно, как заявил Бирхер-Беннер, лекарственная терапия является лишь ничем иным, как “шарлатанством и фокусничеством”. Я считаю, что ее можно назвать также иллюзией и самообманом. Нищше

называл лекарства “ударами хлыста”. Врачи могут очень легко убедиться сами в правоте моих утверждений, скажем, разделив своих больничных пациентов на две равные группы и применив к одной из них лечение лекарствами и вареной пищей, а к другой — чистое сыроедение, а затем сравнить оба полученных результата друг с другом. Только лишь в этом случае могут быть сделаны определенные и объективные выводы, в противном случае каждый аргумент против сыроедения не будет иметь ни малейшего значения. Позвольте мне проиллюстрировать все вышесказанное несколькими примерами из симптоматической лекарственной терапии.

Боль — это предупреждающий сигнал организма о том, что он в опасности, просьба его о помощи. Но вместо того, чтобы устранить угрожающую опасность, мы каплей яда усыпляем нервы, сообщающие нам об этой опасности, и заглушаем их голос! А тем временем болезнь продолжает прогрессировать, беспрепятственно развивается теперь уже и при помощи вредного действия вводимых в организм лекарств.

Возьмем другой пример: в результате сужения сечения кровеносных сосудов из-за постоянного засорения их сердцу приходится применять значительную силу для проталкивания крови по сосудам и обеспечения нормальной циркуляции — в результате поднимается кровяное давление. Но вместо того, чтобы очистить сосуды от ядов, мы с помощью тех же самых ядов раздражаем нервы, растягивающие и расширяющие проходы сосудов. Пока продолжается действие этого яда, кровь циркулирует более или менее свободно и давление временно снижается. Однако, как только действие яда прекращается, сосуды вновь возвращаются к своему первоначальному состоянию, с каждым разом все более и более ослабевая от действия медикаментов.

Не существует лекарств, которые не имели бы вредного побочного воздействия на организм. Только в совсем недавнее время появилось на свет небольшое количество публикаций, касающихся этого вопроса. Одной из таких работ является вышедшая в 1955 г. книга доктора Гарри Л. Александра, заслуженного профессора клинической медицины Вашингтонского медицинского университета, озаглавленная “Обратное воздействие лекарственной терапии”. Эта книга дает нам огромное количество полезной информации.

Конечно, осложнениями от применения лекарств считаются только те случаи, которые проявляются в форме тяжелого заболевания (в этих случаях говорят о лекарственной болезни) или которые приводят к немедленной смерти. Но даже и в этом случае письменно констатируется лишь одно из тысячи происшествий, остальные же теряются в неизвестности.

Как уже было установлено, каждое из 350 тысяч веществ, применяемых в настоящее время в качестве лекарств, является непосредственной причиной всевозможных осложнений. Но среди всех этих веществ наиболее опасными являются пенициллин, ауреомицин, стрептомицин, ртутьсодержащие препараты, сульфаниламиды, дигаталис, вакцины, сыворотки, синтетические витамины (тиамин, ниацин и т. д.), атофан, кортизон, печеночный экстракт, инсулин, адреналин и многие другие лекарства, так широко применяемые ныне.

Мне кажется важным рассмотреть этот вопрос более тщательно. Синтетические витамины и органические экстракты, которыми люди стараются заменить естественные питательные компоненты, сожженные на кухонном огне, убивают их (людей) с молниеносной скоростью, очень часто в течение 5 минут после введения в тело. В 1951 г. 324 млн., а в 1952 г. 350 млн. граммов одного пенициллина было введено в человеческую кровь только лишь для того, чтобы компенсировать естественные антибиотики, уничтоженные на огне. Введение лекарств в человеческое тело убивает тысячи людей иногда сразу же в течение 5 или 10 минут после введения в результате анафилактического шока, а иногда десятки тысяч людей страдают от множества заболеваний, из которых следует упомянуть такие, как крапивница, дерматит, потница, экзема, пурпура, бронхиальная астма, полиартрит, цирроз печени, желудка, нефриты, неврозы, апластическая анемия, сывороточная болезнь и чесотка.

Люди не понимают, что причинами всех этих болезней являются те лекарства, которые вводятся в их организм, и перекладывают всю вину на сверхчувствительность организма. Но в чем причина этой самой сверхчувствительности, на этот вопрос нет ответа.

Мои бедные дети подвергались таким болезням и кожным заболеваниям по несколько раз в год. Мы всегда пытались искать причину в пище, которую они употребляли, но доктора, выписывавшие пачки рецептов, никогда не говорили и слова об опасности тех лекарств, которые они прописывали. Подобно миллионам других, мы верили, что действительно только одни лекарства могут излечить людей. Однажды оба моих ребенка в один и тот же день свалились от желтухи. Мы были страшно удивлены, потому что знали, что эта болезнь не была инфекционным заболеванием, поразившим их одновременно. И сегодня я не могу сделать ничего в оправдание себя для того, чтобы облегчить муки своей совести, кроме как предупредить других родителей о подобной опасности.

Тяжело наблюдать в наши дни, как опаснейшие лекарственные препараты популяризируются самыми различными способами пропаганды, не исключая сладких песен и притягивающих картинок, как вещества, которые могут и должны с успехом применяться ежедневно. К сожалению, в некоторых странах медицина и фармацевтика превратились в высокоприбыльное коммерческое дело.

Сыроедение сразу положит конец использованию всех видов лекарств из-за отсутствия болезней, что, естественно, повлечет за собой отсутствие необходимости в лекарствах.

Все нынешние болезни являются результатом дегенерации пищевых продуктов: таким образом, они могут быть ликвидированы только путем исправления нашей диеты. Все попытки устранить болезни посредством применения лекарств чрезвычайно опасны и представляют собой бессмысленные эксперименты, обреченные на провал. Уже сейчас мы видим их плачевные последствия.

В настоящее время постоянно появляются новые виды заболеваний, не известные ранее. Легкие недомогания уступают место более серьезным расстройствам, результатом этого является то, что люди в ответ приготовляют новые виды сывороток и вакцин, открывают все более и более сильные антибиотики и постоянно впадают в путаницу ошибок, осложнений и беспорядка.

В области медицинской науки необходимо провести беспрецедентные и решительные изменения. Все честные и не лишенные чувства общественного долга врачи должны сразу же поднять свой голос и предпринять активные шаги против дальнейшего разрушения целостных сырых материалов, необходимых для безотказной работы человеческого организма.

По мнению недальновидных людей, сыроедение представляет собой возврат к примитивной жизни доисторического человека. Нет большей ошибки нашего цивилизованного мира, чем варка, приготовление и рафинирование пищевых продуктов. Сыроедение просто-напросто исключает все эти ошибки, являющиеся причиной так называемых болезней цивилизации, и отказывается применять технический процесс, который, по сути дела, является благом человечества в качестве средств разрушения пищевых продуктов питания человека. Но сыроедение вовсе не предусматривает полный отказ от благ цивилизации, таких, как пользование телефоном, путешествие самолетами, сохранение фруктов свежими в холодильнике.

В течение долгих столетий люди были так слепы и так невежественны, что считали приготовление вареной пищи естественным действием, и теперь, когда они впервые слышат о сыроедении, то относят его к разряду странных и курьезных мероприятий, в то время как в действительности переработка естественных пищевых продуктов средствами кухни является неестественным, странным и курьезным. Подобные операции должны кануть в Лету как наиболее ненужные, неумные и нелепые заблуждения человеческого существа.

**Блюдоедение и лечение лекарствами ведет человеческий род к полному вымиранию**

Многие виды мамонтовых животных, некогда обитавших на земле, вымерли полностью впоследствии в результате неумения их приспособиться к условиям окружающей среды. В настоящее время человек своими собственными руками создает такие неблагоприятные условия, которые однажды приведут его к исчезновению с лица земли. Параллельно с процессом дегенерации пищевых продуктов идет процесс увеличения видов и частоты различных человеческих заболеваний. Спустя несколько поколений люди будут умирать от сердечно-сосудистых заболеваний или от рака, не достигнув и возраста полового созревания и не имея возможности развить заложенные в них способности. Основываясь на пугающей скорости, с которой эти заболевания увеличились за последние несколько десятилетий, необходимо было бы предвидеть, что если человек и в дальнейшем будет оставаться в подобном невежестве, фатальный день не заставит себя долго ждать.

Ученые, указывающие на преимущества использования вареной пищи и лекарственной терапии, подобны коммерсанту, который закрывая глаза на потерянные миллионы и возрастающие долги, радуется копейкам прибыли. Окончательный результат любого дела бывает виден только по окончании балансовых подсчетов. Давайте же посмотрим, какими успехами и достижениями обладает нынешний цивилизованный человек, уверивший себя в полезных открытиях кулинарии и медицины, скажем, по сравнению с мириадами различных видов животных. Несмотря на тот спасительный факт, что человек является наиболее совершенным существом на земле, он все же наиболее восприимчив к различным заболеваниям, чем любые другие Божьи создания.

После открытия витаминов человеку следовало бы обратить внимание на тот факт, что посредством варки пищевых продуктов он разрушает в них те самые необходимейшие составные элементы, отсутствие которых и приводят его к концу. Ему следовало бы положить конец этим убийственным операциям и прекратить разрушение целостности известных пищевых продуктов. Но так велико очарование вареной пищи, что подобные попытки рассматриваются как реформистские. Пищевые наркоманы и их наука берут самих себя в плен. В то же самое время, не отказываясь от вареной пищи, люди все же пытаются проникнуть в тайны пищевых продуктов, чтобы узнать те составляющие, которые они разрушают путем варки и обработки, и затем вновь восстановить их при помощи синтетических заменителей.

Это ли не глупость: сначала сжечь и разрушить своими собственными руками, сделаться больным, стоять на грани могилы и только лишь затем начать предпринимать безнадежные попытки спасти себя вводящими в заблуждение средствами? Мы должны постоянно помнить, что те вещества, которые открыты медиками, вовсе не ограничиваются 40 или 50 витаминами, о которых нам говорится. На самом деле их такое великое множество, что невозможно создать ясную картину их количественных и качественных свойств даже по прошествии тысячелетий.

Если же мы вообразим на какой-то момент, что ученые наконец-то опознали все их виды, то нам придется согласиться с мыслью, что для того, чтобы восстановить искусственными средствами эти необходимейшие для жизни элементы, хотя бы извлеченные из одного только зернышка пшеницы, потребуются тысячи и тысячи различных рецептов и расчетов, не говоря уже о чудовищной стоимости их.

Исследованиями на различных видах фруктов, овощей и зерновых биологи-блюдоманы сами себе доказали тот факт, что естественные пищевые продукты обладают всеми необходимыми качествами для исцеления почти любого вида болезни. Но люди до сих пор не хотят принять того факта, что человеческий организм может остаться свободным от всех заболеваний лишь в том случае, если он будет питаться исключительно естественными питательными продуктами с самой колыбели. Если бы люди правильно и ясно поняли эту мысль об отказе от вареной пищи, то это привело бы к очень многим благам как для них, так и для всего мира. А наука в этом случае занимала бы место прикладной отрасли.

**Натуральная пища не должна использоваться врачами всего лишь как временное средство лечения. Она должна быть провозглашена единственной пищей человека**

Многие передовые врачи осуждают лечение лекарствами. Некоторые из них так глубоко разочаровались в лекарствах, видя их неэффективность при лечении, что отказались от медицинской практики и посвятили себя изучению фундаментальных проблем профилактики. Среди них я хотел бы назвать знаменитого швейцарского доктора Бирхер-Беннера, из трудов которого я многое включил в свою книгу на армянском языке. В начале своей врачебной карьеры он так разочаровался в применяемых методах терапии, что когда основательно познакомился с естественными ценностями пищевых продуктов, то начал лечить своих больных с помощью естественного питания без применения каких бы то ни было лекарств. Очень скоро это дало свои плоды: великое множество больных, ранее безуспешно пытавшихся излечиться от своих болезней у разных докторов по всему миру и не получивших облегчения, начали приезжать в его санаторий в Цюрих и за очень короткое время полностью излечиваться средствами исключительно сырой вегетарианской диеты.

Однако Бирхер-Беннер рассматривал сырые растительные продукты не как единственную пищу человека, а как “лечебное средство”. Как будто бы необходимо, чтобы люди с детства питались извращенной пищей, заболевали и лишь в пожилом возрасте ходили к врачу лечиться с помощью “лечебной пищи”. Но этот явный парадокс имел, вероятно, определенные причины. Прежде всего никто в мире не обладал в то время знаниями по части сырого питания, а Бирхер-Беннер понял, что потребление вареной пищи — это всего лишь мания, что желание ее людьми не представляет собой ни истинного голода, ни биологических потребностей клеток.

Кроме того, как врач Бирхер-Беннер прошел определенный курс медицинского обучения. Если бы он приступил к коренной ломке общепринятого, никто бы не заплатил ему никакого гонорара и даже не посмотрел бы на него серьезно, осмелься он публично раскритиковать систему питания и предлагать другую, спасающую человечество от всех болезней.

К настоящему моменту существуют два противоположных взгляда на вопросы питания. Один из них защищает сыроедение, другой — приверженец вареной пищи; один из них пропагандирует вегетарианство, второй — предпочитает животную диету. Но наука не политика. Человек, придерживающийся неправильных взглядов, не имеет права настаивать на своем ошибочном и вредном мнении. Властным требованием нашего времени является необходимость пересмотреть обе эти точки зрения международными научными и общественными кругами для того, чтобы какой-то одной из них отдать предпочтение, объявив об этом публично, и затем энергично начать вводить ее в практику.

На первый взгляд узко мыслящих людей, не желающих вникать в глубину проблемы, может показаться, что идея сыроедения представляет собой нечто такое, что не может быть реализовано быстро и что люди совершенно не готовы отказаться от своих глубоко укоренившихся привычек. Но это всего лишь голос блюдомана, голос пристрастного, но не науки. Но наука не должна смешиваться с манией. Первым нашим шагом должно быть полное признание того, что только лишь сырые продукты являются действенными и ценными — в полном смысле слова продуктами питания для человеческого организма. После этого каждый, кто хочет продолжать перерабатывать сырые материалы для себя и своих детей, пусть продолжает делать так, если считает нужным.

Мне кажется, что мы не должны отказываться от опыта имеющихся уже сыроедов и сразу же приступить к исправлению заблуждений науки о питании, в связи с которой наиболее ценные пищевые продукты объявляются вредными, в то время как действительно вредные поощряются к использованию. Это наиболее ясно видно во всех тех случаях, когда сырые продукты запрещаются слабым больным, изнуренным различными заболеваниями, в том числе и желудочными расстройствами, в то время как именно эти запрещенные продукты и должны были бы исцелять, восстанавливать и укреплять больных.

Можно ли в таких случаях ставить вопрос о разрушении вредных привычек человека? Наоборот, такой больной просит только фруктов, но ему отказывают в них; он чувствует слабость от предлагаемой ему вареной пищи, но его убеждают съесть еще немножко; родители отбирают фрукты из рук ребенка и запихивают ему в рот вареную пищу; другими словами, мы упорно продвигаем детей к их концу, предлагая есть те самые продукты, которые в действительности являются причиной всех их страданий и нарушений. Исправление только одной этой ошибки сократило бы число смертей на 50 %.

Для того чтобы убедиться в правоте высказанных положений, нет иного средства, как провести в течение нескольких месяцев в жизнь принципы сыроедения, и подобное начинание должно быть проделано каждым здравомыслящим человеком. Это и есть тот самый путь, который в конце концов приведет к уничтожению ошибочных и противоположных взглядов на питание.

В свете сыроедения основные принципы питания не должны оставаться только лишь в руках университетов и научно-исследовательских институтов, они несомненно должны стать делом первостепенной важности всего человечества. Для обычного человека все научные наименования тысяч пищевых продуктов, их сложные формулы и длинные утомительные описания их питательных свойств должны быть сформулированы всего лишь в трех словах: ***сырая растительная пища***, или же ***поставка для человеческой фабрики чисто сырых материалов***.

Таким образом, сыроедение становится идеей, как бы отделенной от медицинской науки, идеей, которая не может быть объяснена научной формулой, а только лишь логикой. Его доказательствами, таким образом, являются непреложные законы природы и основные результаты, получаемые на основании проведения его в жизнь.

### Ни в коем случае нельзя разрушать цельность сырых пищевых продуктов

Человеческий организм — самый совершенный и в то же время самый сложный завод на свете. Точнее, это целый мир заводов и систем в том смысле, что каждая отдельно взятая клеточка — сама по себе — уже целый завод, в свою очередь состоящий из множества заводов. К настоящему времени исследователи смогли обнаружить тысячи различных частей, входящих в состав всего лишь одной клетки. А каждая железа или орган человеческого тела состоит из миллиардов таких клеток; из комбинации желез, органов, систем, скелета и кожи формируется само человеческое тело. Из всего сказанного можно видеть, что для нормального отправления функций этой невероятно сложной системы заводов необходимо сырье, состоящее из десятков тысяч компонентов, у каждого из которых свое особое назначение в общей организации этих заводов и систем. Весь этот материал с его бесчисленными компонентами создается и сосредотачивается в растениях, благодаря солнечным лучам.

Например семя, листик или зернышко пшеницы содержит в своем составе все питательные вещества, необходимые для жизни животного. И хотя эти питательные вещества отличаются друг от друга в различных растениях по своему составу и распределению, это не имеет никакого значения, потому что после того, как все это введено в организм, они расщепляются в нем и синтезируются вновь и во время этого процесса одно вещество видоизменяется в другое.

Таким образом, организм имеет возможность изменять качественный состав различных продуктов в соответствии со своими потребностями, но при отсутствии определенных химических элементов он не сможет этого сделать.

Например, совершенно невозможно открыть в лабораторных условиях ту массу кальция, витаминов или белков, которая содержится в клевере, хотя именно из клевера, из общеизвестной всем травы, животные добывают все необходимые для них витамины и минеральные соли для создания своих мощных костей, плоти и жира. Другими словами, вместо молока, масла, сыра, мозгов, печени и мяса, которыми рекомендуют питаться недальновидные люди в качестве источников кальция, фосфора, витаминов и “полностью сбалансированных” белков, должен был бы рекомендоваться только один клевер, потому что именно из клевера и получаются все эти составляющие. Следовательно, совершенно не обосновано, бесполезно и даже вредно заявление о том, что такие-то и такие-то пищевые продукты богаты определенными витаминами, в то время как другие насыщены определенными минералами, потому что, не говоря уже об ошибочном направлении и введении людей в заблуждение, такие утверждения не служат никакой полезной цели.

Можно указать на три аспекта действия пищевых составляющих в организме. Прежде всего они служат строительным материалом для создания и обновления клеток; затем они продуцируют необходимую энергию для поддержания этих клеток в действии и для того, чтобы снабдить теплом тело; и наконец они питают специализированные клетки сырыми материалами, совершенно необходимыми для их продуктивной деятельности.

Мы должны бы присматривать за своим организмом с той же тщательностью, как хороший хозяин присматривает за своей фабрикой. В связи с этим, для того чтобы операции, производимые фабрикой и состоящие из трех вышеназванных аспектов, были результативными, мы должны постоянно питать свой организм всеми необходимыми пищевыми ингредиентами в тех самых сбалансированных пропорциях, которыми снабдила нас

природа. В этом случае, когда организмом будет ощущаться нехватка в тех или иных пищевых составляющих это неизбежно будет приводить к неблагоприятному влиянию на созидательную деятельность организма.

Но как обращается современный цивилизованный человек со своими организмом? Он убивает, уничтожает, сжигает, разбивает цельность своей пищи, сверх всякой нормы наполняет свой желудок мертвыми и ядовитыми остатками лишь нескольких из тысяч компонентов пищи. Таким образом, одних веществ он получает больше, чем требуется организму, а других — в сотни раз меньше.

От вареного мяса, белого хлеба, макарон, риса, сладостей, масла и маргарина в организме образовываются безжизненные паразитные клетки упрощенной структуры, под тяжестью которых изнывает блюдоед.

Ученые легко могут доказать тот факт, что 50, 100 или 200 лет тому назад все человеческие болезни проистекали главным образом от чрезмерной худобы. В то время человек обладал большей силой сопротивляемости и его организм был способен противостоять воздействию неестественных пищевых продуктов и препятствовать введению их в организм проявлением симптомов потери аппетита, диареи, рвоты и другими подобными мерами. Однако с течением времени человек перешел к стадии непрекращающегося разрастания размеров своего тела и полнощекости лиц. Постепенно развиваясь, это становится нормой современных людей, и организмы их, по большей части своей, состоят из упрощенного, бездеятельного и совершенно бесполезного множества мертвых клеток. Вот почему в нынешнее время худоба уступила место безобразной и неестественной тучности.

Сегодня многие дети уже рождаются с ужасным грузом негодных и нерабочих клеток. Часто наивные родители радуются “полноте” своих детей. В некоторых случаях эта полнота доходит до такой степени, что внушает ужас понимающему истинный ее смысл.

Человеческий организм прилагает неимоверные усилия к тому, чтобы держать эти негодные клетки под контролем, распределяя их для этого по разным частям тела: на верхних и нижних конечностях, у подбородка, под кожей живота и ягодиц и т. д. Но случается, однако, что некоторым из этих клеток удается освободиться из-под контроля, отделиться от общины и, став независимыми, начать индивидуальную жизнь и безудержное размножение.

Очень часто организм успешно справляется с создавшимся положением и группирует эти клетки в каком-либо одном месте, предотвращая их распределение по всему организму. В таком случае имеет место рост так называемого “доброкачественного новообразования” или “доброкачественной опухоли”, которая не дает ветвей (метастазов) в различные части тела, не разрастается в результате пожирания белков (и особенно животных белков). Если же имеет место последнее, то это называется “злокачественным новообразованием” или просто раком.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что не только варка пищи является причинным фактором потери питательной ценности пищевых продуктов: белая мука и полированный рис — вредные продукты, даже если они съедаются сырыми. Даже мертвая смола не является совершенным питательным продуктом, хотя не безызвестно, что она сохраняет в себе еще некоторые живые свойства. Совершенным питательным продуктом может считаться стебелек пшеницы с колосом, если он съеден зеленым — летом или сухим — зимой.

Обычная трава в горах не может считаться совершенной пищей для коров и овец. Те животные, которые проходят свою эволюцию в диких условиях, питаются одновременно травой, листьями, фруктами и овощами. Вот почему мы иногда наблюдаем случаи заболеваний среди тех животных, в жизнь которых вмешивается человек и пища которых подвержена его влиянию. Поэтому органы животных, питающихся исключительно лишь травой, подвержены тем же самым опасностям перерождения, что и человеческие, и микробы не терзают их только лишь потому, что они, в отличие от нас, не пользуются кухней.

Для того чтобы можно было вновь вернуть раковые клетки к высококачественному состоянию нормальных клеток, мы должны перейти на питание, состоящее исключительно из овощей и фруктов, которые бедны белками, но богаты витаминами и другими составляющими высочайшей питательной ценности. Только в этом случае мы можем решить проблему рака, и никакие лекарства на земле не сделают этого. Все попытки излечить рак посредством лекарств и операций абсолютно безнадежны и не приведут к добру. Должен сказать, что здравомыслящий человек никогда не заболеет раком, если он не будет позволять себе разрушать цельность потребляемых им сырых материалов.

Таким образом, клетки, которые получаются в результате потребления курицы с рисом, супа, вареной печени, бутербродов, джемов и сладостей, лишены возможности совершать какую бы то ни было полезную работу. Деятельные высокоспециализированные и полностью здоровые клетки человеческого организма рождаются исключительно из сырых фруктов и овощей; другими словами, из тех белков, которые вводят в человеческий организм тысячи различных питательных веществ в своем естественном и живом состоянии и которые пищевые наркоманы позволяют себе съесть иногда в качестве “непитательной” роскоши.

Каждый должен осознать сейчас ту огромность преступления, свершаемого родителями, которые призывают ребенка не портить аппетит фруктами перед обедом, потому что он должен прежде всего съесть свою обычную трапезу. Это одно из величайших преступлений — не давать ребенку съесть тысячи различных сырых

материалов, совершенно необходимых для его организма и содержащихся в сырой пище в естественном и живом состоянии, и в то же время напичкивать его мертвой, безжизненной пищей, которая вводится в организм ребенка в форме различных блюд.

Блюдоманы обычно счастливы при мысли о том, что пища, которую они едят, насыщена калориями. Но калории могут принести пользу только в том случае, когда полностью используются их преимущества. Если мускульные клетки неразвиты или даже слабы, больны и лишены эластичности, то большая часть их калорий остается неиспользованной и выбрасывается организмом в форме нежелательной теплоты и бесцельных потерь. Если мы сжигаем топливо на открытом воздухе, то вполне естественно, что энергия этого топлива бесцельно теряется, но когда мы сжигаем то же самое топливо в моторе фабрики, оно полностью служит своим целям. Потреблением вареной пищи блюдоман вводит в свой организм такое количество калорий, которое в три-четыре раза превышает функциональные потребности его организма. И в то же время калории, получаемые из сырых пищевых продуктов, полностью служат своим целям, потому что такие продукты содержат в своем составе все необходимые факторы для усвоения выделяемых калорий.

В настоящее время имеется огромное количество литературы, посвященной изучению выделения питательных составляющих из пищевых продуктов, изучению, которое не должно более оставаться достоянием научных кругов, а быть широко популяризированным. Кроме того, огромное внимание должно быть уделено тому факту, что происходит в действительности при разрушении цельности питательных продуктов и лишении человеческого организма важнейшей части их. Изучение индивидуальных пищевых компонентов представляет собой наиболее элементарную стадию науки, всего лишь тысячную долю секретов, известных человеку. Однако в настоящее время такое изучение должно покинуть научные круги, и все эксперименты по испытаниям, особенно касающиеся животных белков, синтетических витаминов и минералов, должны производиться только лишь на животных. При современном несовершенном состоянии знаний слишком опасно проводить эксперименты на человеческом организме. В некоторых случаях совершенно нет нужды создавать искусственные заменители пищевых ингредиентов вместо того, чтобы в полной мере использовать имеющиеся в нашем распоряжении удивительные цельные продукты, созданные природой, тем более, если эти элементы, выделенные из общего целого, не могут принести никакой пользы, а только лишь вред.

Наши биологи и доктора обязаны разъяснять людям ошибочность выделения каких-то определенных питательных составляющих из того или другого пищевого продукта. Они должны постоянно пропагандировать потребление пищевых продуктов в их цельности, в их естественно сбалансированных пропорциях с их живыми клетками. Они никогда не должны говорить о пользе выделения из пищевых продуктов тех или иных составляющих, но, наоборот, всячески подчеркивать необходимость сохранения их в цельности. Разве мы не считаем наличие чистоты бензина не только полезным фактором, но и совершенно необходимым. Эти люди, в руках которых судьбы миллионов, не должны говорить о каких-то частных успехах искусственных витаминов, а должны указывать на опасность нарушения цельности продуктов и разрушения их.

Короче говоря, вся наука о питании может быть суммирована в двух основных пунктах, которые и должны быть сделаны достоянием всего человечества: 1) человеческое питание должно состоять исключительно из живых клеток. Только такие продукты, состоящие из живых клеток, имеют все качественно необходимые свойства для удовлетворения потребностей человеческого организма. Человек не является существом, питающимся падалью. Он не может, подобно другим плотоядным, скажем, схватить муху из воздуха и проглотить ее живьем или же разорвать на кусочки жертву, чтобы насытиться; 2) природа дала нам богатый выбор растительной пищи. Наиболее совершенными и высокопитательными растительными организмами мы можем считать лучшие сорта фруктов, зеленых овощей, злаковые и корнеплоды. Среди всего животного мира человек развился и достиг высокой степени совершенства исключительно потому, что он был способен усвоить пищевые продукты самого высшего качества трудом своих рук и развить свою конституцию (телосложение) потреблением именно таких продуктов.

Таким образом, человек, насколько это возможно сейчас, должен выбирать наиболее ценные пищевые продукты для своего питания.

Потребляя вареную пищу, человек ограничивает себя сам тремя или четырьмя вариациями дегенеративных веществ и лишает свой организм тысячи других необходимых ему компонентов. Неопровержимым доказательством такого положения является тот факт, что среди тысяч медицинских предписаний очень трудно найти хотя бы одно, содержащее естественные витамины или другие естественные компоненты, но, однако же, вы сразу наталкиваетесь в них на наименования белков, жиров и углеводов.

Короче говоря, человек сможет наслаждаться совершенным здоровьем, если будет питаться сырой вегетарианской пищей, но он будет болеть, если будет потреблять вареную пищу, и очень быстро умрет, если в течение долгого времени будет находиться исключительно на такой диете.

## Как рождаются болезни

Если мы возьмем какую-либо железу, то увидим, что она состоит из миллиарда или двух миллиардов клеток. Клетки этих самых разнообразных видов, каждая из которых имеет свою собственную функцию, предназначенную ей. Так, мы находим мускульные клетки, и эпителиальные, нервные клетки и клетки со множеством других функций. Но все же главной функцией клеток данной железы остается секреторная.

Железы человека, питающегося вареной пищей, имеют в своем составе полный комплект клеток, а может быть даже и больше положенного, но только всего лишь 1/4 или 1/5 из них действительно пригодна к полезной работе. Белок, особенно мертвый животный белок, который рассматривается недальновидными людьми как наиболее совершенный строительный материал, может самое большее создать только наипростейшую структуру, бесформенную, неработоспособную клетку примитивного типа. По своей структуре такие клетки имеют сходство с примитивными организмами наиболее элементарного порядка, которые впервые появились на земле в самых ранних стадиях эволюционного развития и которые конструировались из простейших строительных материалов: белков, жиров и углеводов.

Однако с течением времени эти примитивные одноклеточные организмы прошли долгий эволюционный процесс, который стал возможным в результате потребления ими питательных веществ высшего качества, названных нами витаминами и минералами, как известными, так и не известными еще. Во время этого эволюционного развития организмы стали более усовершенствованными и привели к рождению различных сложных организмов, наиболее совершенным из которых является человеческое существо. Сжатое воспроизведение этого исторического развития организмов на земле мы можем видеть у эмбриона животного с момента его зачатия до полного развития. Тот же самый процесс повторяется и во время развития индивидуальных человеческих клеточек.

В любой взятой нами железе специализированная клетка обладает особыми механизмами, которые могут быть организованы и могут выполнять возложенную на них работу только лишь при правильном специальном питании. И эти необходимые питательные вещества для вышеуказанных специализированных функций регуляторных механизмов клетки могут быть поставлены лишь только в результате питания сырыми пищевыми продуктами. Разве может пчела извлечь мед из нектара вареного цветка?

Когда такие необходимейшие питательные вещества не поступают в клетку в достаточном количестве, ее развитие замедляется или может даже совсем прекратиться. Это приводит к появлению различных, утративших свое совершенство и заболевших клеток, таких например, как ожиревшие клетки, анопластичные злокачественные или раковые клетки, макрофаги, мегакариоциты, поликариоциты и т. д.

Таким образом, клеткам железы необходимы сырые питательные материалы не только для специализации (дифференциации их), но также и для выполнения нормальной секреторной функции, даже если в результате недостатка сырья активных и работоспособных клеток осталось немного, что несомненно сказывается на количестве ее секреции. Вот почему железа поражается заболеванием. Неудовлетворительное развитие и недостаточная секреторная функция клеток может также сказаться и на других органах и системах, результатом чего является появление сопутствующих заболеваний.

Иногда какая-то определенная железа или орган до такой степени подвергается процессу разрушения, что врачи удаляют их. Вместо того, чтобы излечить их правильным питанием, человек совершает огромнейшую и непоправимую ошибку и удаляет тот или иной орган или железу, да еще и гордится совершенным им чудом. Сыроеду же всегда бывает совершенно ясно, что никакие лекарства не могут восстановить дегенеративные клетки до их нормального состояния и вернуть им работоспособность.

У сыроеда нет страха перед микробами, питому что он защищен от них естественными силами. Микробы никогда не смогут нанести вреда полностью развитым и специализированным (дифференцированным) клеткам. Они распространяют свое влияние только лишь на слабые и болезненные клетки.

В действительности человек-блюдоман ведет свое существование всего лишь на тех нескольких сырых питательных продуктах, которые он иногда ест исключительно для своего удовольствия, без принятия в расчет их полной необходимости. И так как человеческий организм может существовать на невероятно малом количестве питательных веществ, то эти малые количества и позволяют ему оставаться живым в течение некоторого времени.

В наши дни даже величайшие авторитеты в области питания обычно считают гнилую и порченую пищу непригодной для питания, но они считают питательной и нормальной всю ту пищу, которая свежа на вкус и "хорошо приготовлена". Отсутствие тысяч необходимейших питательных веществ в них кажется вовсе их не беспокоит. Когда же им напоминают об этом, то они обычно отвечают, что едят также и фрукты. Это далеко не глубокомысленный ответ. Болезни человеческого организма проистекают из того самого факта, что мы разделяем питательные вещества один от другого и затем потребляем их отдельно, как бы случайно, без какого-либо продуманного плана.

Питательная ценность пищевых продуктов должна быть оцениваема не по разнообразию потребляемых

продуктов, а лишь по разнообразию составляющих их компонентов. Самая простейшая общеизвестная трава сама по себе богаче качеством своих питательных веществ, чем все собранные вместе приготовленные блюда, которые украшают столы на роскошных банкетах. В этом истина науки.

Бесчисленное множество медицинских конференций созываются по вопросу предотвращения заболеваний, где после многочасовых обсуждений второстепенных проблем уважаемые представители медицинской науки наконец собираются вокруг богато сервированного стола для обеда, и, игнорируя основные, полностью сбалансированные пищевые продукты, которые сформированы для нас в удивительнейшей лаборатории природы для защиты именно от тех болезней, о которых и идет речь на всех этих совещаниях, эти ученые наполняют свои желудки “деликатными” блюдами, состоящими из полностью дегенеративных и мертвых клеток всего лишь четырех или пяти из огромного многообразия питательных продуктов. Но хуже всего, что многие из них, считая естественные пищевые продукты совершенно не существенными, заканчивают всю эту трапезу кофе и сигаретами. Пусть же доктора простят мне за это осуждение, но немного поразмыслив, они должны будут полностью согласиться со мной, что принятая ими система питания не является правильной и что должно придти время, когда они должны будут серьезно задуматься о проведении изменений существующей ныне ошибочной теории питания.

Одно время в некоторых азиатских странах преступники, приговоренные к смерти, кормились только лишь блюдами из вареного мяса. На такой диете они обычно умирали в течение 28-30 дней, тогда как в результате полного голодания человек может оставаться живым в течение даже 70 дней. Это означает не только то, что вареное мясо — никуда не годный пищевой продукт, но даже и то, что токсины, им выделяемые, являются настоящим ядом, убивающим человека в сравнительно короткий срок.

Хорошо известно, что люди, питающиеся исключительно шлифованным рисом, заболевают болезнью бери-бери, от которой человек умирает в великих страданиях. Симптом полиневрита (множественного воспаления нервов) вероятно не является наиболее важным симптомом при этом заболевании, но всего лишь одним из проявлений его. И не только дефицит витамина $B_1$ является причиной этой болезни, как обычно думают; дело в том, что полированный рис не содержит вообще никаких витаминов, известных или неизвестных нам. То же самое можно сказать и о белом хлебе и вообще о любых изделиях из белой муки. К этому разряду продуктов должен быть отнесен также искусственный (рафинированный) сахар и рафинированные жиры, которые представляют собой всего лишь одну или несколько тысячных долей питательных веществ.

Все вышеперечисленные продукты, из которых в общем-то и формируется основная диета блюдоманов, являются главными факторами причин смерти, убивающих людей под видом приступов диареи, инфекционных болезней, ревматизма, тромбоза, склероза, диабета, апоплексии, рака и множества других заболеваний, иногда всего лишь в возрасте одного года, иногда в возрасте 50 или 70 лет, в зависимости от соотношения пропорций этих двух категорий потребляемых пищевых продуктов (я имею в виду вареную пищу и сырые питательные материалы) и от степени врожденной сопротивляемости, переходящей в индивидуальную.

В результате ошибочного взгляда на питание в наши дни очень многие матери не кормят молоком своих детей, а с самого раннего возраста начинают поить их кипяченым молоком, добавляя туда кондитерские изделия, белый хлеб и чай. Совершенно естественно, что такой ребенок начинает слабеть и истощаться с колыбельного возраста. Детские больницы и дома сирот переполнены такими больными.

Но стоит таким детям начать давать лишь по два стакана фруктового сока в день, как они смогут полностью восстановить свое здоровье за две недели. В том-то и беда, что сами врачи-диетологи, являясь блюдоманами, игнорируют необходимость потребления фруктов, проводя все виды необходимых для них экспериментов на ослабленном организме ребенка, высасывая из него все до последней капли крови, кормя его кипяченым молоком, мясными экстрактами, искусственными витаминами и различными лекарствами.

Другими словами, разрушая этот гармоничный баланс естественных питательных компонентов, предусмотренный природой, они начинают проводить эксперименты на истощенном теле ребенка посредством введения тех или иных веществ, о которых сами имеют весьма поверхностные знания, вынесенные из стен их лаборатории. Если такому ребенку не удастся перехватить хотя бы небольшое количество естественных пищевых продуктов, он непременно умрет; и действительно, количество таких смертей исчисляется тысячами. Но что является самым ужасным во всем этом, это то, что многие ослепленные блюдоманией врачи не позволяют таким детям есть сырые фрукты, совершенно уверенные, что их слабые желудки не смогут переварить их, или же, в лучшем случае, они оставляют вопрос о потреблении фруктов на совести родителей ребенка, считая фрукты совершенно не необходимой роскошью, по качеству стоящими на очень низком уровне. Подтверждением такого факта является то, что во многих больницах вы найдете в меню больных мясо, кондитерские изделия, кипяченое молоко, сахар, чай, маргарин, рис, белый хлеб, искусственные витамины и лекарства в таком количестве, сколько пожелаете, но вы не увидите нигде простой соковыжималки для фруктовых соков, и приобретение фруктов вовсе не считается обязательным. Множество детей находится в таких больницах, но никто не желает видеть, что именно такое неестественное питание является причиной их смертности.

Я обращаюсь к гуманным чувствам всех врачей: давайте же посмотрим серьезно на это дело. Я обращаюсь ко всем университетским преподавателям и ко всем ответственным организациям и министерствам здравоохранения всех стран во всем мире: обратите серьезное внимание на вопрос питания, если вы действительно хотите здоровья и благополучия своим гражданам. Если они действительно этого хотят, то должны приступить к работе без промедления. Мои утверждения не являются просто гипотетичными, а представляют собой неопровержимые факты, которые я представляю на суд читателей не как результат экспериментов на морских свинках, а как живой и действенный пример моей семьи и меня самого.

Наилучшими средствами предотвращения и излечения болезней, а также поднятия жизненного уровня является беспромедлительное установление службы информации, которая не потребует много денег у министерства здравоохранения для того, чтобы принести людям информацию о вреде вареных блюд как пищи, лишенной витаминов, особенно обратив в этой связи внимание на такие продукты, как белый хлеб, рис, мясо, рафинированный жир, сахар, чай, кофе, а также алкогольные и безалкогольные напитки. В компетенцию таких служб должна входить необходимость убеждения людей отказаться от потребления вареной пищи как можно скорее и введение постепенных изменений в свои жизненные привычки.

Вполне естественно, что не все люди благоразумны и невозможно сразу же из каждого сделать сыроеда. Но сущность проблемы состоит в том, чтобы познакомить людей с действительной ценностью сырых материалов, развеять их невежество в этом смысле, освободить от ошибочных и опасных предубеждений и дать им возможность осознать, что ни куриный суп, ни рис, ни котлеты, ни яйца, ни бифштексы не принесут им и их детям здоровья и силы, что это могут сделать только проращенная пшеница, орехи и виноград. Возьмите для примера мой собственный случай: в результате потребления мяса и других вареных продуктов в течение 52 лет я потерял силу и не мог подняться даже на две ступеньки, не почувствовав одышки; а ныне, после отказа от всего этого, за восемь лет я так укрепил здоровье, что сейчас могу взбежать на гору с почти невероятной легкостью.

Я, право, не знаю, на какой научной почве имеет место тот факт, что в великом множестве детских домов и яслей стоят целые коробки с кондитерскими изделиями в полном распоряжении детей, которые могут хватать их и есть, когда им заблагорассудится. Ведь по сути дела, эти коробки с вареными продуктами должны бы быть заменены корзиной со свежими фруктами, морковью и свежими огурцами летом и сухими фруктами зимой, откуда бы дети могли свободно брать и есть их столько, сколько им захочется. И тогда каждый смог бы увидеть, как, повинуясь тем же самым законам природы, дети эти автоматически начали бы есть больше фруктов и меньше дегенеративной пищи, взяв, таким образом, собственное здоровье в собственные руки.

Система сыроедения должна быть принята в больницах и людьми со всеми видами заболевания, а результаты введения этой системы — публично разрекламированы. Такая же реформа должна бы быть произведена в системе общественного питания и особенно в армии. Без полного отказа от вареной пищи невозможно будет вернуть здоровье полностью. Если некоторым покажется слишком трудным сразу же перейти на сыроедение, в корне вырвать укоренившиеся привычки, то, вероятно, возможно заменить сначала хотя бы 50% привычной пищи свежими салатами и сырыми компонентами, в зависимости от сезона и разнообразия имеющихся фруктов. Таким способом трапезы станут не только более разнообразными и приятными, но и здоровье людей укрепится, что сразу скажется и на результатах общественной экономики.

Но широкая публика должна быть тщательно ознакомлена с вредом, наносимым вареной пищей, — только в этом случае она будет стараться избежать ее по мере своих сил. Большое число разумных людей, которые послушаются голоса своего благоразумия и последуют нашему примеру в проведении в жизнь практики полного сыроедения, несомненно достигнут совершенного здоровья как у самих себя, так и своих семей. Люди, потерявшие все надежды на излечение, смогут осознать непосредственное благоприятное воздействие сыроедения на их организм, если в течение нескольких месяцев найдут в себе силу воли придерживаться сыроедения; в таком случае они, несомненно, приобретут успех, и здоровье, о котором они так мечтали, будет их достоянием. Люди публикуют бесчисленное множество книг, рассказывающих о терапевтических свойствах отдельных фруктов и овощей, таких, как виноград, фиги, яблоки, апельсины, лук или редиска, и развития специальных методов потребления их, разработке специальных методик лечения ими, пытаются исследовать механизм действия указанных фруктов и овощей, облекая все это в научную форму.

С точки зрения сыроедения, все бесчисленные сырые растительные организмы являются совершенными питательными веществами и имеют одни и те же качества. Совершенно не важно, от какой болезни страдает человек, эти растительные тела удовлетворяют всем требованиям организма человека, они регулируют функции всех органов и этим восстанавливают здоровье больным. Информация об этой истине должна бы быть представлена широкой публике совершенно бесплатно, потому что получать какие-то деньги за подобные советы, мне кажется, совершенно бесчеловечным.

Врачи диетологи-блюдоманы полны фатальных противоречий; по большей части продукты вареные рекомендуются ими как полезные, в то время как совершенно необходимые для организма вещества рекламируются

в качестве вредных или же просто ненужных. Это происходит потому, что все эксперименты ученых-блюдоманов основываются на немедленных во времени и противоположных по действию результатах введения в организм пищевых продуктов, а также на ошибочных расчетах, произведенных в лаборатории. **Миллионы** невинных людей стали жертвами подобных противоречий и ошибочных расчетов.

Наиболее верным руководством к действию является основательный и совершенный опыт сыроеда, в результате которого устраняются все ошибки, противоречия и ложные понятия, существующие ныне в медицинской науке вообще и диетологии в частности. Этот опыт проливает свет на многое и исправляет сразу же все заблуждения. Совершенно необходимо распространять примеры такого опыта повсюду и ознакомить все человечество с полученными результатами.

### Приучать новорожденного к блюдам — наихудшее из преступлении

После того как становится ясным, что блюдоедение — неестественное явление, что именно оно является причиной всех болезней человека, что это такая ужасная страсть, раз привыкнув к которой чрезвычайно трудно от нее избавиться, разве имеет право разумный человек прививать эту пагубную страсть невинным младенцам своими собственными руками? Имеет ли он право терзать и разрушать органы малюток извращенной, обожженной, мертвой и обезображенной на огне пищей? Это ли не самое жестокое преступление, равносильное детоубийству? Я сам, своими собственными руками, убил подобным же образом своих двух детей, и лишь сейчас полностью осознал чудовищность совершенного преступления.

В действительности все родители-блюдоманы являются детоубийцами. В нынешнем веке никто не умирает естественной смертью. Все кончины — результат болезней, порожденных блюдами, а к ним человека приучают его же собственные родители. Родители-блюдоманы должны твердо усвоить, что виновниками всех недомоганий и болезней своих детей являются они сами. Им следовало бы серьезно задуматься над этим. Основа рака и инфаркта, гипертонии и инсульта, бесчисленного множества других болезней, проявившихся даже в преклонном возрасте, закладывается с первым куском вареного, положенного ребенку в рот.

Могут возразить, что взрослым трудно полностью отказаться от блюд. Что ж, хорошо, пусть они упорствуют в своих пагубных обычаях, сколько им заблагорассудится. Но что же заставляет их жечь, разрушать целостное сырье пищи для ребенка, лишать это сырье самых необходимых компонентов, превращая его в кучу вареных веществ, и кормить этим ребенка, разрушая его организм? Это бесчеловечное поведение в отношении невинных детей, это варварство не может продолжаться!

Нет оправдания науке, препятствующей родителям кормить своего ребенка проросшей пшеницей вместо белого хлеба, полированного риса или макарон; медом вместо сахара; свежими соками из моркови, апельсинами, виноградом и яблоками вместо кипяченого молока; сырыми фруктами вместо компотов; грецкими и миндальными орехами, проросшей фасолью и горошком вместо мяса и жиров. Живя на сыроедении, ребенок наслаждается здоровьем, счастьем, долгой жизнью, в то время как смешанная диета приводит его к болезни и неминуемой смерти. Вы можете легко установить, что ребенок желает сырой пищи всей душой, он желает получать сырые материалы в их первоначальном виде и имеет полное право получать их таковыми. Врачи и родители, еще не утратившие чувства здравого смысла и совесть, должны в этом случае действовать вполне определенно, решительно и без малейшего колебания.

Когда в возрасте трех-четырех месяцев органы грудного ребенка начинают действовать нерегулярно, недальновидный врач обычно прописывает два или три вида искусственных витаминов вместо утерянных на огне тысяч веществ и в лучшем случае рекомендует в качестве одного из видов лекарств некоторое определенное количество столовых ложек фруктового сока, таким образом в остальном полагаясь на усмотрение родителей.

Разве будет ребенок страдать от витаминной недостаточности, если его мать своими собственными руками не разрушит необходимые ему витамины, заложенные природой в естественных пищевых продуктах?

Давайте же откроем глаза хотя бы на мгновение, и посмотрим на законченную картину того чуда, которое представляет собой природное творение. Если мы вводим в организм простое зернышко пшеницы через рот, то организм усвоит его и разнесет питательные вещества по всему телу. Тысячи различных составляющих, заключенных в этом зернышке, пойдут по всем направлениям организма и каждый из них выполнит свое назначение. Таким образом, различные питательные вещества, заключенные в подобном зернышке пшеницы, выполняют десятки тысяч различных задач и направляют биологические функции организма без каких-либо ошибок.

Но что происходит, когда мы вводим в желудок кусочек белого хлеба? Он бесцельно лежит в желудке, затем сжигается и превращается в бесполезную теплоту или, в лучшем случае, идет в качестве добавки для постройки вялых и бесполезных клеток.

Сердце человека, питающегося чистой, непереработанной пшеницей, так же крепко и сильно, как и само

зернышко пшеницы, в то время как сердце человека, питающегося белым хлебом, слабо и хрупко так же, как и хлеб, который он потребляет. Разве не свидетельство этому бесконечно увеличивающееся число сердечных заболеваний.

Если бы весь мир сейчас обратился к здравому смыслу и принял бы сыроедение, то за исключением некоторых особых случаев, слишком далеко зашедших в своем развитии заболеваний, прекратились бы неизбежные смерти в течение ближайших 30 или 40 лет, и люди могли бы доживать до почтенного возраста. Ныне смертность от потребления вареного в несколько раз превышает число жертв самых значительных войн.

От имени каждого беспомощного ребенка я снова и снова взываю ко всем ученым, лидерам наций, министрам здравоохранения, родителям и, наконец, ко всем добрым людям на земле положить немедленный конец этому ужасному преступлению против маленьких детей; каждый день промедления стоит тысяч невинных жизней.

Взрослые люди свободны отдать предпочтение тому или иному способу питания и, таким образом, предупредить готовящееся самоубийство; но кто дал им право убивать своих бедных детей, напичкивая их продуктами, которые не только не приносят им удовольствия, но просто убивают их? По-моему, совершенно неразумно строить свои доводы на том факте, что ребенок будет видеть, как питаются другие дети, и захочет питаться так же. Пусть ребенок, когда подрастет, сам сделает выбор и отдаст предпочтение тому, чего он желает; такое злодеяние, как блюдомания, не может продолжаться дальше, и мы можем ясно видеть будущую победу сыроедения.

Миллионы людей, которые являются алкоголиками или лекарственными наркоманами, смогут уберечь себя от подобных пороков. Моей дочери сейчас уже шесть лет (относится к 1963г, когда писалась эта книга), и сейчас она уже понимает все. Она видит ту вареную пищу, которую едят другие дети, но ее душа вовсе не склоняется к ней. Какой опиумный наркоман будет приучать своего ребенка к выработке пагубной привычки к опиуму прямо с колыбели? Какой здравомыслящий человек захочет видеть у своего собственного сына или дочери ранние наклонности к тем порокам, которые он замечает за собой? Не правильно ли было бы родителям прежде всего воспитывать здоровых детей в соответствии с законами природы и уже потом, когда дети подрастут, предоставить им право свободного выбора того или иного пути жизни.

После прочтения этих строк неблагоразумные родители могут сказать, что ни в каких авторитетных кругах они не встречали подобного совета, но хочу заметить, что настаивая на своем невежестве и игнорируя голос правды, такие родители взваливают на свои плечи огромную ответственность за разрушение здоровья своего ребенка и его исковерканное будущее.

Человеку давно пора отказаться от ставшей такой привычной замены сотен питательных компонентов сырой пищи двумя или тремя составляющими вареной пищи, давно пора отказаться от культивирования в себе мертвых клеток вместо живых и заменить дегенеративные пищевые продукты полностью сбалансированными сырыми материалами: белый хлеб — проросшей пшеницей, вареное мясо — зеленым горошком, джемы — свежими фруктами.

## Биологи-блюдопоклонники должны доказать, что природа ошиблась, не преподнеся нам пищу в вареном виде

Я обращаюсь ко всем ученым: вы должны либо подтвердить мои взгляды и распространить их по всему миру как истинные, либо наоборот, доказать, что пищевые продукты вовсе не сгорают на огне, что в их составе не происходит никаких потерь, что растительные клетки не умирают под воздействием огня и что их молекулярная структура не меняется. Они должны доказать, что при созидании пищи человека Создатель совершил ошибку, не преподнеся ее нам в вареном виде, “обработанной”, и что все те операции, которые производятся с пищевыми продуктами на фабриках и кухнях, являются научно обоснованными мерами, преследующими цель исправить ошибку Создателя, и что искусственные витамины, созданные руками человека, имеют большую питательную ценность, нежели созданные в сокровенной лаборатории природы.

Если же доказать это им окажется не под силу, то не разумным ли будет признаться в трагической ошибке, совершенной человеком при переходе к потреблению вареных блюд. Не естественно ли будет в таком случае склониться перед мудростью Создателя и положить конец нашему пренебрежению сырыми пищевыми продуктами, данными нам в пищу самим Богом? Считающие же себя мясоедами пусть попытаются съесть свое мясо свежим и неразложившимся, если смогут сделать это наподобие хищных животных.

Мы не имеем право нарушать цельность сырых материалов, приготовленных для нас природой, в то время как при наличии всех научных методов, имеющихся в нашем распоряжении, мы не способны создать даже малейший одноклеточный организм до тех пор, пока при помощи всех известных нам питательных компонентов мы не сможем поддерживать и сохранять живым организм, питая его искусственными материалами; до тех пор, пока мы не достигнем успеха в познавании хотя бы тысячной доли тех веществ, которые заложены в зернышко пшеницы. Можно сказать, что огромное количество исследований, проводимых над пищевыми продуктами,

привело к определенному прогрессу и дало возможность открыть различные питательные материалы, но все эти открытия не имеют большего значения, чем создание искусственных спутников. Разница между искусственными витаминами и естественными пищевыми составляющими, заключенными в зернышке пшеницы, та же самая, которую можно видеть между искусственными спутниками Земли и небесными телами, сформированными из всей нашей галактической системы.

Ученые, создающие такие искусственные спутники, однако же никогда не смогут вызвать к существованию галактики и заменить небесные тела созданными ими самими — искусственными.

Самым лучшим путем изучения науки о здоровье явилось бы тщательное исследование законов естественной эволюции животных и растительных организмов, а затем оказание помощи в работе природы путем использования любого естественного средства для ускорения этой эволюции. Но ни при каких обстоятельствах не должны мы вмешиваться в работу природы и пытаться корректировать эту работу при помощи различных вытяжек из желез и искусственных витаминов.

Когда мы кладем кусочек картошки или кабачка в масло и начинаем жарить их, тем самым даем место процессу разрушения этих продуктов. Вы сами сразу увидите, что они сжимаются, уменьшаются в размере, затем темнеют и, если мы продолжаем эту операцию более длительно, то все эти продукты почернеют и превратятся в золу. Тот приятный запах, который при этом щекочет наше обоняние, исходит именно из тех естественных высококачественных компонентов, которые, как бы насмехаясь над нами, исчезают в воздухе.

Такие термины, как "варка" и "печение" не должны употребляться в смысле "приготовить", "составить", "улучшить". Наоборот, они должны выражать сжигание, убивание, уничтожение, так как этими операциями мы разрушаем наиболее ценные для нашего организма вещества и таким образом совершаем тягчайшее преступление в отношении всего человечества.

### Ребенок инстинктивно отвращается от вареной пищи, которая бывает приятна лишь пищевому наркоману так же, как опиум кажется приятным лекарственному наркоману

Недалекие люди считают, что это было бы жестоко — лишить детей удовольствия вкушать вареную пищу. Но такие люди должны бы понять, что, с точки зрения этого факта, вареная пища вовсе не имеет какого-либо вкуса; она просто кажется вкусной пищевому наркоману так же, как опиум кажется приятным для человека, привыкшего к его потреблению. Если никто до сих пор еще не сказал нам этой простой правды, то только лишь потому, что нет сейчас в мире никого, кто бы был свободен от этой пищевой наркомании.

Организм новорожденного ребенка приспособлен к потреблению и перевариванию только лишь сырых пищевых продуктов. Ребенок всегда очень радуется сырым фруктам и овощам, он с огромным удовольствием ест сырые зерна, сырую картошку, стручки фасоли, баклажаны, зеленый горошек и различные стручковые, и они кажутся ему очень приятными на вкус в отличие от человека-блюдомана. Маленький ребенок вовсе лишается удовольствия ощущать "вкус" вареной пищи; он не любит и всячески избегает ее и с великим неудовольствием проглатывает неестественную и вареную пищу. Но несчастные недальновидные родители не понимают этого. Матери чаще всего руководствуются своими собственными вкусовыми понятиями и очень беспокоятся, когда их ребенок не ест достаточно, по их мнению, той пищи, которую они хотели бы ему дать, той пищи, которую они насильно запихивают ему в горло, таким образом с самых первых дней жизни превращая ребенка в пищевого наркомана, разрушая его здоровье и будущее счастье.

В течение первых нескольких лет жизни ребенок ведет ужасную борьбу против неестественных пищевых продуктов. Это проявляется обычно в тех бесчисленных детских заболеваниях, в тех частых желудочных расстройствах, от которых страдают дети, которые мы в настоящее время в таком обилии наблюдаем. А ведь новорожденный ребенок — это совершенно новая конструкция, совершенная форма; он никогда не стал бы болеть, есть бы мы ограничили его питание естественными пищевыми продуктами, что принесло бы нормальную деятельность всех органов, а следовательно, и здоровье.

Освобождение человечества от всех болезней возможно только одним путем. Пропаганда сыроедения должна начаться среди больных людей, родителей новорожденных, среди людей, облеченных властью и обладающих необходимой для этого силой воли и мудростью, среди благоразумных родителей, которых сейчас уже немало и которые убрали из своих домов все следы переработанной пищи, чтобы не ввести в соблазн своих детей.

Этот начальный период отказа от вареной пищи продолжался бы до того дня, когда авторитетные лица пришли бы к здравому смыслу и официально объявили бы сыроедение необходимым, таким образом повернув людей от невежества к свету. И такое время придет, когда сыроедение восторжествует во всем мире.

Конечно, невозможно сразу и всем отказаться от привычек блюдомании. Никто и не пытается убеждать воров и убийц, хотя и невозможно искоренить эту губительную чуму из человеческого общества. Уже сам факт

объяснения принципов сыроедения и публичного заявления о том, что операции по приготовлению пищевых продуктов, варке и переработке их — неправильны, неестественны и опасны, уже этот самый факт явился бы огромным шагом в лечении и предупреждении болезней. Вторым важным шагом было бы введение сыроедения в жизнь людей.

Блюдомания привела к рождению пищевых наркоманов, болезней, медицинской науки и фармацевтики. Окончательная цель медицинской науки — исправлять и починять дегенерированные и покалеченные органы человека. В свете этой цели медицинской науки сыроедение и является этой самой наукой здоровья, цель которой — предотвратить пагубные изменения человеческого организма и повернуть его к здоровой, счастливой и мирной жизни как для настоящего, так и будущего поколения. Все болезни проистекают по причине нарушения законов природы. Сыроедение же вынуждает людей уважать эти законы.

**Практика сыроедения в моей семье**

Тот факт, что в возрасте 60 лет я имею возможность писать эти строки, вытекает из сыроедения. Семь или восемь лет назад мое сердце было в таком состоянии, что трагическая развязка казалась неминуемой. Я не мог сделать без одышки и нескольких шагов; у меня не было сил поднять даже простое ведро воды. Запор, несварение, сердечные боли, бессонница, хронический бронхит, геморроидальные узлы и частые простуды сопутствовали моей жизни в последние годы, но благодаря сыроедению сейчас я освободился от всех этих болезней. Давление снизилось со 180—200 до 130. Пульс с 80—90 ударов — до 58—60. Без каких-либо признаков усталости я могу легко пройти до Таджриса и обратно (расстояние 24 километра) за четыре часа; легко подняться в гору, подобно козлу; таскать тяжелые чемоданы или же совершать прогулки на 12 километров, когда хочу освободиться от засасывающей ежедневной рутины. Я, который столько лет страдал от хронического бронхита и по несколько раз в год болел гриппом, сейчас не имею даже малейших признаков простуды в течение последних нескольких лет, хотя сплю на открытом воздухе круглый год — и зимой, и летом — без страха схватить простуду или инфекционное заболевание.

Будучи больным, я страдал от свирепых атак подагры и дело дошло до того, что я не мог коснуться суставов больших пальцев ног. Сегодня же я могу вращать и крутить ими во все стороны без малейших признаков боли. Где в мире вы сможете найти подобные результаты, применяя даже такие средства, как АКТГ (адренокортикотропный гормон), дигаталис, бромиды, продукты, содержащие йод, аспирин, антибиотики и тысячи других лекарств?

Сердце, совершающее до 60 ударов в минуту, может биться в течение многих и многих лет без каких бы то ни было опасностей получить удар. В условиях блюдоедения такое падение пульса наблюдается только в случаях ослабления сердечной деятельности, но на своем собственном примере я убедился, что при проведении в жизнь сыроедения такой сердечный ритм является совершенно естественным результатом регуляции действия выделительных органов.

Очень показательно, что когда я перегружал свой желудок увеличенным количеством потребления пищевых продуктов, то эти продукты не залеживались в желудке долгое время, а сразу же проходили в кишечник и выбрасывались из организма через несколько часов без каких бы то ни было признаков нарушения пищеварительных функций или причинения мне каких-либо неудобств. В этих условиях мой пульс увеличивал количество ударов на четыре или пять, и всегда, когда я пытался “удовлетворить” свои потребности вареной пищей, подобно “всем другим обычным людям”, мое сердце начинало немедленно биться со скоростью 85—90 ударов в минуту; в такие дни мой желудок оставляло приятное и нормальное для него чувство легкости.

Сейчас я воспитываю своего третьего ребенка на сыроедении. Дочери уже скоро семь лет, но она никогда не брала в рот даже кусочка дегенерированной пищи. Ее здоровье — верх совершенства. Теперь-то я вижу, насколько легче воспитать сотню детей сыроедов, чем одного ребенка-блюдомана. Никогда не приходится беспокоиться о таких детских заболеваниях, как простуда и насморки, поносы и запоры, или о том, достаточно ли поел сегодня ребенок или нет. Моя девочка весела, как птичка, и всегда имеет возможность подойти к столу и взять то, что ей хочется съесть. Она играет, поет и танцует весь день без устали, без слез и капризов, без плача и крика, не причиняя никакого беспокойства окружающим. Ровно в восемь часов вечера она идет спать и после того, как несколько минут попоет, закрывает глаза и спит мертвым сном до шести часов утра. Мы не можем припомнить случая, начиная с первых месяцев ее жизни, когда бы она проснулась ночью. Ее сон настолько глубок и крепок, что никакой шум или движение не в силах разбудить ее.

Когда другие дети в детском саду сидят за своим завтраком, поедая бутерброды с сыром, хлеб с маслом, кондитерские изделия и т. д., она спокойно достает принесенную из дома сумочку с фруктами и ест. Когда мы навещаем своих друзей, она с полным безразличием смотрит на сервированные к чаю столы, вокруг которых люди “наслаждаются” самыми различными сладостями, и очень часто кладет в тарелку своих игрушечных детей те самые

сладости, от которых ее сверстники без ума. Она никогда не выражает желания или хотя бы любопытства попробовать что-нибудь из всего этого. Таким путем должны бы воспитываться все дети-сыроеды.

Моя жена, которой я никогда не навязывал своих взглядов, постепенно изменила свою систему питания из-за любви к дочери и из-за ее здоровья, и теперь она стала полностью сыроедом. Но чтобы придти к этому, она прошла долгий путь отказа сначала от мясных блюд, делая это тоже постепенно, введением безмясных трапез один или два раза в неделю. Когда девочка немного подросла, жена все еще оставляла в своем питании вареный картофель, но вскоре и это прекратилось, когда однажды дочь спросила: "Чем это так невкусно пахнет, мама?". После этого жена оставила себе тоненький кусочек хлеба из пшеницы цельного помола, который иногда позволяла себе съесть с медом и фруктами с орехами украдкой от своей дочери (в те дни мои принципы сыроедения были еще в зачаточном состоянии; теперь мне стало ясным, что полный отказ от вареной пищи является совершенно необходимым правилом с самого начала, особенно для людей тяжело больных).

Ныне моя жена своими собственными глазами видит замечательное действие сыроедения на своем организме и неудивительно поэтому, что она полностью отказалась от всех вареных продуктов. Все это было сделано без особых трудностей и этому предшествовало, конечно, твердое решение. Когда в доме нет запаха вареной пищи, сыроедение становится очень простым делом. Это тот самый путь, которому должны следовать все родители, любящие своих детей и желающие им здоровья.

## Все греховные привычки и грубые наклонности человека являются результатом блюдомании

Сыроедение выводит из жизни человека все грехи, такие, например, как алкоголизм, курение, привязанности к определенным лекарствам и даже жадность. Все это не может уживаться с сыроедением так же, как Дьявол не может уживаться с Ангелом. Все эти грехи являются производными неправильного, извращенного питания. С победой сыроедения в мире установились бы прочный мир и сотрудничество между нациями. Все преступления, ненависть, вражда, высокомерие, ревность и вообще все злые привычки и грубые наклонности человека оставят его вместе с оставлением блюдоедения. С отказом от вареной пищи все страсти человека придут в успокоение. Жить станет легко и радостно, и человек никогда уже не позволит себе стать причиной слез других или же продать свою совесть за котелок похлебки.

## Под понятием диеты должно подразумеваться только естественное натуральное питание

Полное сыроедение является единственным путем освобождения человечества от болезни. Половинчатые меры никогда не дадут желаемых результатов. В наших условиях увлечение вареным питанием, все проведенные расчеты относительно питательной ценности специальных диет ни в коем случае не должны быть принимаемы в расчет. Совершенно нет дела, *чем* человек страдает, если обсуждается вопрос его питания. В этом случае мы должны мыслить только категориями сырой, естественной и необработанной пищи. Рекомендация, даваемая нам ежедневно по радио, преподносимая газетами и другими разнообразными средствами информации, которая предлагает нам пользоваться специальными витаминами, белками, информируя нас об их калорийной ценности, совершенно бесполезна и, более того, вредна и опасна, особенно когда она базируется на использовании искусственных лекарств и животных питательных продуктов.

Принимая во внимание питательную ценность любого сырого материала, мы вовсе не должны беспокоиться о каких бы то ни было частичных витаминах или других питательных веществах, существующих или не существующих в данном пищевом продукте. В разных вариациях они присутствуют все в тех пищевых продуктах, которыми вы наполняете свой рот. В этом и есть несомненная ценность сырых продуктов.

В течение столетий тысячи специалистов проводят тысячи частичных исследований. Но, уделяя внимание второстепенным проблемам, они упускают из виду несомненную и огромную опасность, которая оказывается на пищевые продукты кухонным огнем. Их исследования терпят провал за провалом, но, что хуже всего, они сами запутываются в имеющихся противоречиях и ведут человечество к гибели. Даже вегетарианцы, которые несомненно являются наиболее прогрессивными людьми среди них, не только не чувствуют опасности из-за производимой над пищевыми продуктами огнем, но даже примиряются с потреблением белого хлеба и рафинированного сахара, которые лишены абсолютно всех ценных составляющих. Но и при этом следует сказать, что завоевание вегетарианством некоторой части человечества проявляется как величайшее достижение нашего времени.

Наиболее трудно обычно бывает отказаться от мяса. После такого отказа переход от безмясной диеты на сыроедение представляется всего лишь как маленький шаг, хотя именно этот маленький шаг дает возможность

достичь великой цели. И поэтому хочется надеяться, что вегетарианцы самых различных мнений первыми примут принципы сыроедения и сплотятся вместе под его знаменем для того, чтобы дальше прокладывать дорогу к счастливой жизни, о которой никогда не перестает мечтать человечество.

В Америке огромной репутацией в качестве диетолога пользуется Г. Хаузэр, но даже он, являясь наиболее прогрессивным по сравнению с другими диетологами, не принимает в расчет вреда, оказываемого приготовлением пищи на огне, и пытается сгладить вред, наносимый кухней и различными средствами рецептуры. Предположим, что его советы имеют какую-то ценность, но где же возьмет рабочий, сельский труженик или самый обычный средний человек тысячу долларов гонорара для того, чтобы оплатить ту информацию, которая советует ему, сколько мелассы (черной патоки) он должен съесть утром, сколько дрожжей выпить вечером или сколько тысяч единиц каких-то определенных витаминов должен проглотить за день?

Это совершенно неправильный подход к делу. Необходимо распространить по всему миру ту мысль, что разрушение сырых материалов для человеческого организма вредно, полностью изменить существующие привычки питания человека и положить конец рекомендациям специальных диет и каких-то особых витаминов.

Тем не менее человек науки знает, что люди, питающиеся исключительно белым хлебом, полированным рисом или вареным мясом, не могут надеяться на долголетие, но обычный человек этого не знает. По его мнению, эти пищевые продукты представляют собой отличное питание. Даже наиболее знаменитые ученые, имеющие отношение к диетологии, и те в наше время питаются неправильно, медленно и верно убивают себя, совершая это при помощи рака или сердечной атаки.

Поэтому совершенно недостаточно просто пропагандировать эти идеи в книгах — для такой пропаганды необходимо мобилизовать соответствующие органы с тем, чтобы иметь возможность ввести основные планируемые изменения в привычки питания людей. Слово “диета” должно быть заменено или под ним должно быть понимаемо выражение: естественное питание или цельные сырые материалы для человеческой фабрики.

**Потребление искусственных витаминов и минеральных солей должно быть прекращено**

В натуральной пище соотношения отдельных компонентов самые разнообразные: одни из них измеряются миллиграммами, другие — тысячными долями миллиграмма, а третьи — миллионными долями миллиграмма. Но и эти, последние, измеряющиеся невообразимо малыми количествами, так же важны для человеческого организма, как и первые. При варке в первую очередь как раз и уничтожаются компоненты, содержащиеся в продуктах в очень небольших количествах.

Тот факт, что при отсутствии поступления сырых материалов фабрика человеческого организма не прекращает свою работу сразу, как обычная фабрика, вызывает поистине огромное удивление. Фабрика человеческого организма продолжает свою работу в течение долгого времени при неблагоприятных для нее условиях, и именно этот удивительный факт и привел людей к ошибочному заключению, что требования их аппетита являются нормальным голодом.

Дело в том, что фабрика человеческого организма не простая. Она представляет собой огромный мир с миллиардами входящих в нее более мелких фабрик, различных организаций, систем, складов, запасных починочных мастерских и т.д. Даже если к ней не будут поступать питательные вещества совсем в течение какого-нибудь промежутка времени, она все еще сможет поддерживать свою жизнь в течение 70 дней, вводя в использование все свои запасы.

После введения в организм питательные вещества распределяются по всему телу, разносясь потоком крови к каждой клеточке, доставляя ей питательные вещества в зависимости от ее структуры и специализации. Но клетки желез и органов ничего не смогут получить из тех весьма немногих дегенеративных пищевых компонентов, которые поступают к нам из вареной пищи, они продолжают жить, голодая и ощущая постоянную нехватку; они ждут до тех пор, пока их хозяин не найдет, наконец, нужным помочь себе, введя в организм кусочек лука, зеленого овоща или какого-нибудь фрукта.

Человек не ощущает голода индивидуальных клеток так же, как и чрезвычайного голода железистых и органических клеток. Он считает, что если его желудок полон, его пищевая потребность удовлетворена и сам он сыт. Но, питаясь вареной пищей, он продолжает кормить бесполезные, бездейственные и неактивные клетки, которые жадно поглощают “полностью сбалансированные строительные материалы”, соответствующие их структуре, “укрепляют” и “усиливают” тело увеличением его объема.

Это и есть причина, по которой 50 или 60 килограммов лишнего веса носит человек на себе, носит на себе этот вес бесполезных клеток и называет себя здоровым, упитанным, сильным человеком, на самом деле не обладая даже несколькими сотнями граммов активных и деятельных клеток, при посредстве которых могут его железы и органы функционировать регулярно и продуцировать необходимую секрецию. Но как только такие железы и органы лишаются своих последних активных клеток, человек становится не способным продолжать свое здоровое

существование и тогда либо серьезно заболевает, либо умирает. Например сердечные клетки теряют необходимую им силу и эластичность и не могут производить нормальную работу; в таком случае сердце все еще пытается спасти свое положение увеличением числа своих клеток, в результате чего оно увеличивается в размере, так как клетки его формируются уже из животных белков хлеба. Но это не спасает положения, потому что такие клетки не обладают достаточной жизненной силой для совершения необходимой полезной работы и не могут прослужить долго.

Мы не можем сказать точно, сколько различных питательных компонентов заключено в зернышке пшеницы или в каком-нибудь другом растительном организме. Примем гипотетично (приближенно) число, скажем, 10 тысяч. Так вот, организму, по всем законам природы совершенно необходимы для его нормальной работы эти 10 тысяч различных составляющих и отсутствие хотя бы нескольких из них приводит к печальным последствиям. Таковы естественные потребности фабрики человеческого организма.

А теперь давайте уточним, как смотрят в наш век блюдоманы на этот вопрос?

У диетологов, к сожалению, все понятия перевернуты вверх дном. Человек производит массу разрушительных процессов над пищевыми продуктами и в результате получает всего лишь несколько элементов из тысяч необходимых.

После многих лет огромного труда биологи смогли обнаружить всего лишь 10—15 видов различных пищевых компонентов в сыре, масле, печени или мозгах. В результате их долгих трудов обнаружено, что в таких-то и таких-то пищевых продуктах содержится 10 или 15 таких-то компонентов, а остальные 9900, формирующихся из сырых материалов, выпали из их поля зрения или же считаются ими маловажными, а иногда даже вредными и опасными. И вместо того, чтобы продолжать поиски и идти естественными законами природы, они занялись детальными и ненужными описаниями функций найденных веществ, рекомендуя их как “необходимейшие” составляющие.

Нам не следует никогда держать в голове, какие функции выполняют те или иные питательные вещества; мы должны руководствоваться только законами природы — брать пищевые продукты в их цельности, и только в этом случае можно будет достигнуть желаемого здоровья и счастливой долгой жизни.

Когда кто-нибудь указывает знаменитому ученому — специалисту по диетологии, — что в белом хлебе, который он ест, нет и следа никаких витаминов, то он без тени сомнения заявляет, что он, кроме хлеба, потребляет еще и другие пищевые продукты, которые содержат витамины. С равным успехом каменщик мог бы целый день класть кирпич за кирпичом, воздвигнув целую стену, но не залив эти кирпичи раствором, а затем с уверенностью утверждать, что он использовал раствор. Такова близорукость людей, ослепленных блюдоманией.

Что представляет собой белый хлеб, как не крахмал, сахар, жиры, белки и различные сорта мертвых солей, другими словами сборище безжизненных компонентов, слишком малых по количеству, если принимать во внимание требуемые тысячи компонентов, сформированных сырыми материалами? Что такое рафинированный сахар, если не всего лишь 1 из 10000 компонентов? Что такое мясо, если не ядосодержащие белки со следами нескольких дегенеративных пищевых компонентов?

Итак, человек наполняет свой желудок всеми этими извращенными продуктами и таким образом лишает свои органы тысяч действительно необходимых питательных веществ. В результате начинаются беспорядки в работе организма, и тогда у человека появляются мысли о посещении больниц и просмотре иллюстраций медицинских учебников. Откуда могли бы возникнуть такие ужасные нарушения, проявляющиеся в язвах желудка, в заболеваниях многих других органов, как не из-за отсутствия необходимейших питательных веществ?

Человек сегодня, кажется навсегда утерял благоразумную точку зрения на вопрос питания: он не видит необходимости и потребности организма в целых сырых материалах, он привык хватать все, что находится у него под рукой, и считает, что питание сырыми материалами очень хлопотно; потребуется слишком много драгоценного времени, — думает он, — для того, чтобы удовлетворить нужды своего организма.

Ученые и исследователи считают научно обоснованными для питания только те вещества, формулы которых уже известны им и которые рекомендуются в книгах. А так как они не знают полной формулы зернышка пшеницы, то и не смотрят на нее как на нечто научное. Это слишком “простое” вещество, слишком легко его достать, оно есть повсюду и знакомо каждому. Но для питательного вещества совершенно безразлично, является ли оно новым для науки или его формула известна. И если затем, наконец, ученые открывают какое-то новое составляющее, то это расценивается как великий триумф в области медицины, придает новые силы и вливает энтузиазм фармацевтике и клинической медицине, и все это потому, что человек не желает отказаться от белого хлеба.

Но люди должны в конце концов понять, что существует только один путь освобождения от болезней: прежде всего строго ограничить себя, а затем полностью отказаться от мяса, переработанных продуктов, составляющих сейчас все наше питание.

Это возможно будет только в том случае, когда все ответственные организации государства примут активное участие в разъяснении вредной роли массы деструктивных пищевых продуктов. Взамен их должны

составляться новые вариации блюд по рецептам из сырых продуктов, и эти блюда — широко рекламироваться и предлагаться широкой публике, потому что привычки питания можно будет изменить только таким целенаправленным путем. Это приведет не только к снижению заболеваний, но также и к увеличению средств народной экономики и повышению жизненного уровня людей.

Перед тем как стать сыроедами, наша семья потребляла до килограмма хлеба ежедневно. Теперь же килограмма пшеницы хватает нам на 8—10 дней. Если бы я продолжал жить на диете из белого хлеба, я давно бы уже умер, но благодаря живительной пшенице я жив сейчас и чувствую крепкую уверенность, что проживу еще по крайней мере 40 или 50 лет.

### Разницу между здоровьем сыроеда и здоровьем человека-блюдомана можно познать лишь опытным путем

Мне кажется, что принципы сыроедения прежде всего должны быть приняты детскими садами и яслями, домами для сирот, больницами и ресторанами, и конечно же, должны быть популяризированы различными общественными службами среди широкой публики. Несмотря на наличие в нынешнее время огромного числа различных заболеваний, хочется надеяться, что дальновидные ученые примутся за работу сразу же. Если они захотят иметь дальнейшие конкретные доказательства, я предложил бы им провести следующий эксперимент: в каком-нибудь из детских домов разделить детей на две равные группы, одну из которых кормить согласно всем рекомендациям современной медицинской науки, другую же — согласно принципам сыроедения, а затем сравнить здоровье детей этих двух групп. Я уверен, что в таком случае будет совершенно ясно всему миру, которая из этих двух систем питания истинно научна и человечна. Те же самые результаты могут быть с успехом получены при лечении больных в стационаре.

Многие недальновидные люди могут возражать против подобного эксперимента; они могут сказать, что это грех — проводить такие эксперименты на детях. Однако, если они подумают об этом поглубже, то увидят, что это не эксперимент, а требование жизни и желание здоровья ребенку, так как только в случае питания чисто природными естественными продуктами организм человека будет истинно здоров.

Экспериментами мы можем назвать те бесчеловечные испытания, которые сейчас проводят под эгидой и в результате которых самые различные синтетические вещества, разработанные в научно-исследовательских лабораториях, вводятся в человеческий организм; результаты налицо: миллионы детей лишаются жизни еще в младенчестве, оставляя своих родителей пребывать в неутешном горе. Экспериментами мы можем называть те продукты, которые играют человеческим здоровьем, то питание дегенеративными пищевыми продуктами и явно ядовитыми производными их, которые приводят в настоящее время к появлению десятков новых заболеваний, получивших сейчас нелепое название “болезней цивилизации” без малейшего чувства стыда за подобную “цивилизацию” и без осознания того факта, что условия, вызывающие к жизни такие болезни, никогда не могут называться цивилизацией, но с полным правом могут носить название невежества, дикости и варварства.

### Научно-исследовательские институты и ответственные органы государства не должны откладывать рассмотрение проблемы сыроедения

Я предлагаю радикальный и в то же время очень простой естественный метод, при помощи которого человечество сможет освободиться от всех заболеваний на земле. Мне кажется это очень важным делом для всех ученых, врачей, для всех представителей интеллигенции и общественных организаций, делом, которое требует безотлагательного внимания. Здесь могут быть только два пути: либо ученые, не соглашающиеся со мной, должны официально доказать ошибочность моей точки зрения и подвергнуть ее решительной критике, либо они должны признать мою правоту и предпринять необходимые шаги для проведения принципов сыроедения в жизнь.

Лично я не думаю, что требуются какие-то дополнительные доказательства, подтверждающие правильность принципов сыроедения, но доктора должны представить положительные доказательства, если они действительно считают своей целью здоровье человечества, а не просто зарабатывание денег на их болезни, если они считают целью жизни служение науке, служение человечеству.

Здравомыслящие, не лишенные чувства общественного долга альтруистичные врачи должны очень внимательно рассмотреть принципы сыроедения и их приложение к жизни, оставив в стороне негуманные, эгоистичные и чисто личные интересы врача и боязнь личных потерь. Открытие сыроедения представляет собой наилучшую возможность отказа от эгоистических стремлений и желаний, отказа от зла ради добра, от заблуждений ради мудрости.

Нет деятельности более гуманной, чем пропаганда сыроедения. Необходимо пробудить все человечество от длившегося столетиями летаргического сна, открыть им глаза, встряхнуть их и освободить от покрова невежества.

Богатые должны субсидировать свои деньги на это дело, интеллектуалы — мобилизовать свои мозги.

Для успешной пропаганды сыроедения необходимо повсюду организовывать общества, клубы, выпускать газеты и печатать книги по данному предмету. Кроме того, неплохо было бы строить специальные санатории, основанные и действующие исключительно на принципах сыроедения. И это возможно, если вместо бесчисленного количества домов отдыха с огромным числом мест для развлечения и спортивных игр все эти средства направить на оздоровление и обновление масс, для пролития света на тех, которые желают подобной информации и имеют силу воли для того, чтобы отказаться от укоренившихся привычек. Мне кажется, что это наиболее полезная и наиболее важная задача сегодня — тратить деньги и энергию на подобные цели; задача более важная, чем даже строительство церквей, открытие школ и бесчисленных больниц.

Сыроедение — это тот пробный камень, по которому вы можете безошибочно определить, является ли человек свободным от страсти или является рабом ее. Вы можете также определить, действительно ли правительство той или иной страны заинтересовано в здоровье и благосостоянии своего народа. Золотом будут вписаны в историю имена тех людей, которые способствуют распространению принципов сыроедения.

## Говорить правду — не грех

Некоторые люди обвиняют меня в слишком остром языке. Когда я называю людей — приверженцев вареной пищи — убийцами и преступниками, то не совершаю преступления; я просто-напросто называю вещи своими именами и говорю правду, может даже горькую для некоторых. Когда мать кладет в рот своему ребенку горячую пищу своими заботливыми руками, она разрушает органы тела и ведет его к болезни и смерти. Когда врач прописывает специальную “питательную” и “легко усваиваемую” диету для больного ребенка с добавлением различных таблеток и искусственных витаминов, запрещая ему овощи и фрукты, он совершает еще большее преступление.

Каждый день я наблюдаю, как по странной иронии судьбы слабые, больные люди лишаются тех самых необходимейших для них веществ, из-за отсутствия которых и произошло заболевание, и наоборот, питаются теми продуктами, которые являются причиной всех их расстройств. Миллионами жизней заплатило человечество за эту фатальную ошибку. Люди, осознавшие полностью глубину этой трагедии, не могут оставаться холодными и равнодушными.

## В наше время не существует никаких барьеров, препятствующих разрушению сырых материалов

Когда какой-нибудь легкий дефект появляется в балансе сырья, необходимого для промышленности страны, люди, ответственные за поставку этого сырья, начинают принимать действенные меры. Но не так обстоит дело с сырьем, необходимым для фабрики человеческого организма. В нынешнее время наука имеет полное право искать новые методы лечения и предупреждения болезней, но она не имеет никакого права заниматься поисками новых методов разрушения естественных пищевых продуктов и выпускать их в продажу в качестве необходимых. Но что особенно странно, так это тот факт, что какой-нибудь великий ученый, великий цитолог, посвятивший всю свою жизнь изучению биологических функций живой клетки, или врач-диетолог, чьей главной целью жизни является работа над выработкой идеальной диеты человека — первым покупает также дегенерированные продукты, которые разрушают его же собственные клетки, и руководствуется только лишь указаниями одного своего вкуса без приложения своего рассудка.

На первый взгляд может показаться невероятным, что питаясь только растительными продуктами, мы можем освободиться от всех болезней, но все дело в том, что тот же самый факт, который сейчас кажется “невероятным”, легко становится совершенно реальным. Трудность здесь заключается лишь в том, чтобы преодолеть предвзятость и препятствия реорганизации идеи сыроедения в жизнь. Принципы сыроедения, как я уже говорил, являются тем самым критерием, при помощи которого мы можем очень спокойно и точно определить врага человеческой расы и стимулировать наше желание побороть смертоносное чудовище — блюдоманию.

Даже те люди, которые находят сначала очень трудным отказ от вареной пищи, смогут найти в себе силы противостоять вредным привычкам, смогут увидеть свет, правда, если не ради себя, то ради подрастающего поколения и будущего человечества. Они должны бороться за победу этой правды, пропагандируя и распространяя принципы сыроедения всеми возможными для них средствами.

Конечно, для узкомыслящих и глядящих вспять времени людей, очень трудно доказать преимущества сырой пищи перед вареной и лекарствами. Но необходимо всегда помнить, что мы живем в Космическом Веке, не в Средние Века, когда всякая прогрессивная идея или великие изобретения преследовались и на века предавались забвению. Ныне проблема спасения человечества от наступающих на него болезней является наиглавнейшей

проблемой и всякие сомнения в этом вопросе бесчеловечны.

## Сыроедение приносит ощутимые успехи в области экономики страны и поднимает жизненный уровень народа в несколько раз

Невероятное количество питательных веществ разрушается на огне и при помощи различных процессов рафинирования, консервирования, обдирки и обработки. В качестве примера можно сказать, что 100 граммов проросшей пшеницы приносят большую питательную ценность, чем килограмм потребленного белого хлеба. То же самое можно сказать и обо всех других зернах, бобовых, овощах и фруктах. Если бы мы лишились сейчас всех видов животных продуктов, то растительность, имеющаяся в мире, была бы способна накормить население, в несколько раз превышающее современное население планеты, конечно при условии, если бы эта растительность потреблялась в сыром виде.

Действительно, сыроедение представляется нам в совершенно новом свете, если мы подумаем о том труде, о том затраченном времени и деньгах, которые люди расходуют на приготовление пищи, а затем на приобретение медицинских препаратов для лечения. Кроме того, если принять во внимание огромные трудности на содержание министерства здравоохранения в наивной уверенности, что подобная организация способна приносить пользу для их здоровья, то станет ясным, насколько возросли бы национальная экономика каждой страны и жизненный уровень ее народа.

Я готов демонстрировать правду своих утверждений конкретными доказательствами тех людей, которые живут на принципах сыроедения. История никогда не простит тем людям, которые будучи авторитетами в мире, могли бы сделать многое для здоровья людей, но которые остались равнодушными к этому вопросу, не услышали крика правды и не принесли этой пользы.

Только две причины могу я назвать, которые ведут к отказу от принятия принципов сыроедения: либо это заявление о том, что они предпочитают лучше болеть, чем отказаться от “удовольствия” вареной пищи, либо люди совершенно уверены в неправдоподобности сыроедения. Такие люди должны доказать свою точку зрения логично.

От имени всех невинных детей я требую, чтобы противники сыроедения высказались публично в прессе, доказали бы широкой публике необходимость продолжения потребления вареной пищи и ее преимущества перед сырой.

## Каждый человек обязан осознать преимущества цельной сырой пищи

Каждый индивидуум является гордым обладателем одной из наиболее совершенных фабрик в мире и сам является ответственным за проводимые в ней операции; но необходимо при этом, чтобы каждый человек был ознакомлен с действительной и бесспорной ценностью цельных сырых материалов, так необходимых для этой удивительной фабрики.

Цельность этих сырых материалов вовсе не определяется содержанием в них определенного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и калорий, которые так любят описывать биологи наших дней в своих учебниках по питанию. Нет необходимости определять их соотношение в длинных списках, даваемых в качестве приложения к этим учебникам.

В течение миллионов и миллионов лет самые точные расчеты были произведены нашей Матерью-природой и преподнесены нам в качестве цельных сырых материалов, скомбинированных в совершенной гармонии и требуемых для нас количествах, приносящих нам жизнь из сконцентрированных в растительных телах в форме живых клеток. Весь секрет питания заключается в том, являются ли эти клетки живыми или мертвыми, Ни при каких обстоятельствах мертвые клетки не могут служить в качестве питательного материала для человеческой фабрики.

Человек никогда не должен терять чувства меры и витать за пределами реального. Следует признать, что изучая отдельные питательные вещества, биологи достигли определенных важных открытий, за которые мы им благодарны. Все эти достижения, однако могут быть приняты в качестве великих только в области современной техники и умственного развития человека. Но против высшей мудрости природы даже самый знаменитый ученый со всеми своими бесчисленными открытиями выглядит не больше, чем 5-летний ребенок. Какими бы ни были ученые, они не имеют права нарушать гармонию и цельность сырых материалов, созданных самой природой, и выдавать перед широкой публикой свои находящиеся на детском уровне знания за совершенную науку.

Несомненно, что попытками проникнуть в секреты пищевых продуктов, конечной целью ученых является открыть и узнать все те питательные вещества, которые необходимы человеческому организму, определить их взаимосвязь и соединить разрозненные области знаний в одно целое. Другими словами, ученым хотелось бы самим создать зернышко пшеницы и вырастить из нее жизнь. Но то, над чем бьются ученые в течение столетий в своих

лабораториях, природа щедро дала нам. Что же мы еще хотим? Разве не следует нам преклониться перед мудростью Создателя вместо того, чтобы изобретать различные мясные блюда и разрушать этим великое чудо — человека?

Наиболее опасным во всем этом является то, что мы постоянно воспитываем в себе привычку нуждаться больше в белках, чем в растительных компонентах. Если раньше людям требовалось небольшое количество белков, то сейчас их требуется все больше и больше по сравнению с теми потребностями, которые были заложены в человеке при его развитии.

Некоторые люди очень любят говорить о строительных материалах для организма. Если “полностью сбалансированные животные белки” и “питательные трапезы” могли бы увеличить рост каждого последующего поколения хотя бы на один миллиметр, то ныне рост человека достиг бы уже нескольких метров.

Огромная масса производимых в настоящее время искусственных витаминов никогда не будет служить питательным целям. Больше того, часто в течение пяти минут после введения в человеческое тело они прекращают жизнь в нем, другими словами, убивают его сразу.

Совершенно неблагоразумно считать какие-то определенные пищевые продукты за источник специальных витаминов или других каких-то питательных веществ. Все органические компоненты формируются из почти одних и тех же составляющих, но они отличаются друг от друга по своим физическим и химическим свойствам из-за различия в их строении и молекулярной структуре. Например, каждому известно, что алкоголь и сахара представляют собой одни и те же химические элементы (углерод, водород и т. д.), но различаются по цвету, вкусу и внешнему виду. Птицы, содержащиеся в клетках наряду с другими домашними животными, питаются только одним видом травы; даже те создания, которые потребляют белки, жиры, витамины и минералы, питаясь фактически одной и той же пищей, отличаются друг от друга.

Лечение болезней при помощи искусственных витаминов, различных антибиотиков и других ядов, является совершенно бесполезным экспериментом, основанным не на этнологической причинности, а на симптоматике, внешним проявлением той или иной болезни или противоречивых фактах.

Никакой искусственный витамин не заменит того удивительного баланса естественных витаминов, которые в наше время сжигаются на огне; никакой яд не сможет так регулировать естественные биологические функции органов и желез человеческого тела, как это делают естественные пищевые продукты. Никакой антибиотик не заменит естественных антибиотиков, разрушенных в кухне.

Животные заживляют свои раны путем зализывания. Их секреция и слюна обладают бактерицидными свойствами. Секреция человека-блюдомана лишена таких свойств. Сыроед убережен от опасности серьезной простуды с помощью секреции своих тканей, предотвращающей чрезмерное перегревание или охлаждение, в то время как человек-блюдоман не способен оказывать должное сопротивление неблагоприятным условиям.

## Эпоха блюдоедения — эпоха царства пороков и суеверий, болезней и микробов

Современная медицина перенаполнена суевериями. Врачебная деятельность основана не на изучении причин заболеваний (этиологии), а на чисто внешних, поверхностных, симптоматичных, обманчивых и противоречивых данных.

Невозможно вылечить болезни с помощью лекарств, антибиотиков, искусственных витаминов в качестве добавки к разрушенной варкой пище разных ядов.

Медицина попрала основной закон: бесперебойная работа всякого завода зависит от беспрерывной и безупречной подачи цельного сырья, определенного инженером-проектировщиком. В данном случае цельное сырье для человека-завода — живые клетки и ничто другое. А между тем непрерывно возводятся новые заводы по производству табака, спиртных и безалкогольных напитков, печенья, варенья, мороженого, колбасы, белого хлеба, масла, консервов и других опасных продуктов. Все это доказывает, что в своей практической жизни человек руководствуется не здравым смыслом, а пагубными пороками и суевериями, характерными для блюдоядного человечества.

Опьяненный техническими открытиями и научными достижениями, современный человек воображает себя в зените славы и цивилизации, тогда как на самом деле он влачит примитивное, неестественное и темное существование.

Часто говорят, что человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Мне кажется, сейчас пришло время доказать эту истину на деле. Сейчас пришло время людям последовать примеру моей жизни и многих других, выйти на арену, соединить руки для общего дела и открыть широкую дорогу к счастливой жизни для всего человечества.

Темы, обсуждаемые в этой книге, не являются узко специализированными вопросами, которые следовало бы дискутировать за закрытыми дверями. Проблемы, обсуждаемые здесь, являются насущными проблемами всего

человечества и должны обсуждаться публично, так, чтобы каждый смог в конце концов осознать необходимость для себя питания сырыми материалами.

Долгом всех людей является поднять свой голос и потребовать от тех, кто настроен против принципов сыроедения, подтверждения или опровержения их критических взглядов, если эти люди действительно хотят здоровья прежде всего самим себе и своим детям.

**Приложение**

Читатели моей книги о сыроедении часто обращаются ко мне в письмах с просьбой дать им сыроедное меню. У сыроеда нет специального меню для утренней, дневной и вечерней трапезы. Он ест, когда хочет, что хочет и сколько хочет. Но так как питающиеся по часам блюдоеды хотят систему сыроедения тоже подчинить распорядку, путь будет так — в этом нет ничего плохого.

Создавать новые виды кушаний и разнообразные меню — дело не одного человека. Если каждая хозяйка уделит то время, которое она тратит на приготовление блюд, созданию кушаний из сырых растительных продуктов, то за несколько недель сможет по своему вкусу изготовить из них множество чудесных кушаний, тем самым обогатив общее меню.

Возьмем к примеру нашу семью. После нескольких опытов мне стало ясно, что из тех продуктов (пшеница, бобовые, картофель, баклажаны, тыква и т.д.), которые, по мнению блюдоеда, невозможно есть сырыми, под видом различных смесей можно изготовить такие салаты, что самый ярый блюдоман найдет их вкусными.

Пшеницу, чечевицу, горох, фасоль и т.п. обильно размачиваем в воде. Через два дня, когда начинают пробиваться ростки, воду выливаем, промываем эти продукты свежей водой, прикрываем и ставим в прохладное место. В таком виде их можно потреблять в течение трех-четырех дней. Их можно есть также с изюмом, орехами, финиками, медом или просто класть в салаты.

При изготовлении салата можно пшеницу, чечевицу и т.п. пропустить через мясорубку, протереть на терке морковь, мелко накрошить огурцы, помидоры и лук, а также свежий перец и разную зелень, все смешать, прибавить оливкового масла, сок свежего лимона и немного воды. Получается очень вкусный салат, к которому по желанию можно прибавить орехи, финики и т.п.

Количественное соотношение составных частей — дело вкуса. По этому принципу можно готовить и другие салаты — разные по составу, вкусу и виду, используя сезонную зелень и овощи, такие, как шпинат, сельдерей, капусту, баклажаны и вообще все, что может дать огород, в том числе бобовые и картофель.

Этот салат должен стать основной пищей человечества. Она является самой совершенной пищей, которая, будучи чрезвычайно питательной, насыщает быстро и стоит недорого. Эта пища содержит все вещества, необходимые для здоровья и долголетия человека. Это — рецепт против всех болезней. Тарелка такого салата вместе с несколькими видами фруктов заполнит дневной рацион.

Некоторые, ссылаясь на дороговизну некоторых редких фруктов в зимний период, наивно полагают, что сыроедение обойдется им дорого. Они думают, что сыроед должен питаться исключительно свежими продуктами, но это, конечно, не так.

Сезонными фруктами в свежем виде можно пользоваться в пору их обилия, так как свежие фрукты всегда предпочтительнее. Например, в тутовый сезон можно питаться преимущественно тутой, а в сезон винограда — виноградом и т.д. Зимой же можно разные сухофрукты мочить в воде, делая из них сырой компот. К этому компоту можно добавить немного миндаля, фисташек, проросшую пшеницу, кардамон или ваниль, мед и т.д. Сырой компот из сушеных фруктов — самая экономичная и приятная пища зимой.

Орехи, миндаль, фисташки и фундук можно есть не только с сухофруктами: их можно растирать и потреблять по-разному или же добавлять в салаты и компоты.

Для сыроеда самое вкусное лакомство — халва из грецкого ореха, миндаля и фисташек. Их надо растереть, замесить в натуральном меде, по желанию приправить кардамоном, ванилью или шафраном и разрезать ломтиками. Такую халву приятно есть с зеленью. Ее можно есть, завернув в лист салата.

В питании сыроеда важное место занимает мед, который лучше есть из сотов. Мед, разбавленный в воде и смешанный с лимонным соком, — лучший крюшон для детей.

* * *

В заключение хочу напомнить вам об одном очень важном обстоятельстве: блюдоед, перешедший на сыроедение, в начальной стадии может чувствовать различные беспокойства, которые могут создать впечатление, будто сырая пища ему вредна, обессиливает его и т.д. Следует помнить, что все недоразумения и ложные представления в области питания происходят от этих чисто внешних, кажущихся противоречий, и потому ни в коем

случае не следует цепляться за эти явления, делая их поводом для отказа от начатого. Надо дожидаться конечных результатов, которые могут наступить через месяцы. Если же к сырой пище хотя бы иногда будет примешиваться и вареная, то результат может задержаться и быть незначительным. Единственно, что можно временно разрешить ярым блюдоманам (но ни в коем случае детям) — это потребление ограниченного количества черного хлеба.

Надо быть твердо уверенным, что все беспокойства — это выздоровительные реакции, и что особенно важно, только терпением и упорным сопротивлением можно избавиться от всех известных и неизвестных, явных и тайных болезней.

Самое долговечное из этих беспокойств, и несомненно, самое важное — чувство "голода", тяга к блюдам. Надо помнить, что эти раздражения идут не от нормальных здоровых клеток, а от негодных, бездеятельных клеток-паразитов, от скопившихся в органах ядов, одним словом — от изнуряющих органы болезней. Следовательно, лишь упорным сопротивлением этому "голоду" можно избавиться от скопившихся в организме ядов, избавиться от клеток-паразитов, пополнить состав рабочих клеток и окончательно приобрести желанное здоровье.

## ЧАСТЬ II

## СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Предмет, который я рассматриваю в этой книге, не относится к специализированным проблемам. Это вопросы, которые касаются человечества вообще и относятся ко всем живым существам, у которых есть тело и которые должны есть для сохранения жизни. Вот почему я всегда старался писать как можно более простым языком, основывая свои заключения на общих данных, не засоряя свой труд такими научными деталями и неудобоваримой терминологией, которые далеко выходят за пределы понимания большинства моих читателей.

В своих доказательствах я не пытаюсь положиться на большинство очевидных и противоречивых данных, полученных в лабораториях несовершенными средствами, или еще хуже — на неправильных предположениях, основанных на этих данных. Доказательства, которые я представляю, таковы —это непреодолимые законы природы и заключения очень общего характера, полученные на опытах, которые каждый человек в любом уголке мира может непосредственно сразу же проверить и испытать на себе.

В действительности, понятия о сыроедении настолько просты, что они могут быть подытожены в двух простых предложениях: Создатель человеческого организма также создал сырые материалы при условии, если мы направляем эти материалы в организм, не попирая их. При этом условии человеческий организм проживет предусмотренный для него полный срок жизни, не подвергаясь никаким заболеваниям.

Любой здравомыслящий человек в силах понять истинное значение этих двух предложений и придать им необходимые смысл и выражение, которые очень легко обнаруживают то, в каком плачевном состоянии находится система питания человека в настоящее время.

Он может также с одинаковой легкостью увидеть, что в области преодоления человеческих болезней в течение столетий люди прибегали к таким средствам, которые являются и ошибочными, и опасными, и помимо этого, все эти средства имеют очень небольшое отношение к основным причинам заболевания. После многих лет тщательных исследований и особенно личного опыта я теперь не сомневаюсь, что натуральная система питания не только освобождает человека от основного вида болезней, но и приносит ему мир, счастье и благополучие.

Жизнь человека в настоящее время есть ужасный кошмар, сопровождающийся бессчетными грехами, пороками и пагубными пристрастиями. В самом деле, потребовалось бы заполнить десятки томов, чтобы подробно описать все грехи человеческого существа, все привычки питания, указать попутно на извращенные манеры и на различные ошибочные средства преодоления этого зла.

Большинство проблем, которые стоят перед каждым человеком, это — *как* возникает болезнь и *что* является радикальным методом искоренения болезней раз и навсегда.

В первую очередь в этом свете следовало бы знать, как построен наш организм и что такое есть питание.

Мы знаем, что жизнь на нашей планете появилась в виде одноклеточных организмов; позднее эти отдельные одноклеточные организмы сочетались, образуя различные группировки, организуя различные одноклеточные организмы. Первоначальное сочетание некоторых клеток с течением времени, в ходе эволюции, породило живые организмы из многих миллиардов клеток, среди которых человек является наиболее совершенным и наиболее законченным творением. Каждая отдельная клетка является сама по себе обособленным организмом, но такие организмы имеют различные стадии развития. Большинство простейших одноклеточных организмов представляет собой амебу очень примитивной структуры, которая перемещается в воде без какой-либо видимой цели. Функции этого организма — поиски пищи и размножение методом простого деления на два. Амеба снабжена очень элементарными пищеварительными органами, которые постепенно развивались с течением времени. На более поздних стадиях развития эти клетки группировались вместе, образуя многоклеточный организм. Иными

словами, освободившись от бесцельной жизни обособленного индивида, они переходят к жизни коммунального содружества, где каждая клетка имеет свою собственную функцию, которую она выполняет в согласии с общей жизнедеятельностью организма.

Если сравнить отдельную клетку первобытного человека до того, как он мог говорить надлежащим образом, с согласованной жизнью великой нации в настоящее время, где отдельные группы людей работают в конструкторских, научных, административных и других различных учреждениях и предприятиях, то даже в этом обществе в настоящее время можно обнаружить беспокойные группы паразитирующих и преступных личностей, которые являются как бы наследием неразумных предков первобытных времен. Однако эти существа живут бок о бок с людьми чрезвычайно большого таланта и гения.

То же относится и к человеческому организму, в котором бесполезные паразитирующие клетки несут очень жалкое существование наряду с полезными клетками в стадии их развития, совершенствования и специализации. Человеческий организм также подобен великому государству, имеет различные организации, которые имеют наиболее передовые стадии развития, совершенствования и специализации; он подобен величайшей державе, имеющей различные организации и предприятия, которые называются железами, органами, системами и т.д. Эти железы и системы выполняют их функции при одновременном усилии отдельных групп обособленных клеток.

Интересно заметить, что в отличие от людей, эти специализированные клетки не выполняют их специфических функций посредством специальных приборов и оборудования, воздвигнутых снаружи, скорее каждый из них имеет свою собственную фабрику, преобразованную через целую структуру, которая управляет всем организмом.

Таким образом клетки, образующие почки, снабжены особым фильтрующим промывающим оборудованием, посредством которого они отделяют от крови и выделяют с мочой отходы и яды, вредные для организма; клетки желез принимают необходимые сырые материалы из внеклеточной жидкости, и превращая их в гормоны, подают в организм; клетки мускулов отличаются особой способностью сокращаться, которая способствует перемещению тела и выполнению различной механической работы; в итоге нервные клетки снабжены множеством нервных волокон, посредством которых сигналы из мозга передают всему телу.

Таким образом, каждая из клеток, образующих человеческий организм, представляет собой сложную фабрику особой структуры, начиная от клеток ногтей, волос, костей, мускулов, желез и кончая клетками мозга.

Несомненно, было бы интересно получить полное знание о строении клеток, о природе их жизнедеятельности и о процессах, которые в них происходят. Но если даже какой-нибудь человек и проник бы во все тайны, спрятанные в клетках, и в их многочисленные функции, потребовались бы тысячи, миллионы томов, чтобы описать эти клетки, в то время как каждая из них потребовала бы дюжины жизней, чтобы сделать хотя бы поверхностный обзор того, что написано.

В противоположность претенциозным заявлениям некоторых хвастунов, по этим делам очень мало информации, и каждый успех в исследовании говорит о том, что еще больше и больше тайн скрыто, не исследовано.

Однако люди настоящего времени, опьяненные техническими успехами, вообразили себя в зените научного совершенства и без всякого дозволения и помех попирают по собственному своему произволу чудо из чудес — человеческий организм.

Фактически человек настолько еще наивен, что посредством ужасных выдумок и даже посредством ужасных ядов предпринимает безумные эксперименты, чтобы устранить те беспорядки и нарушения, которые вызвало их вмешательство в организм. Кроме этого, он производит эксперименты не только на немых, беззащитных животных, но также и на собственном теле, на своих любимых детях и на всем человечестве.

Человек не видит любых других средств достижения своей цели, но мы должны всегда держать в поле зрения неопровержимый факт: человек, который не знает надлежащим образом работу собственных часов, никогда не сможет их починить. Эксперименты, проводимые на человеческом организме в настоящее время, можно сравнить с бесчувственными действиями рабочего, который, проработав на ядерной фабрике в течение нескольких дней, пытается разобрать оборудование и вновь его собрать.

В случае острого заболевания исцелителем всегда является природа, но обычно лечат лекарствами, хотя во многих случаях болезнь является роковым следствием и прямым результатом введения лекарств. Смерть в таких случаях всегда является естественным исходом заболевания.

Следует подчеркнуть тот факт, что при хронических заболеваниях лекарства, как правило, ухудшают состояние больного организма.

Что же должен делать человек, когда его организм начинает работать нерегулярно? Есть ли кто-нибудь в мире, кто знаком со всеми деталями человеческого организма так же, как инженер, например, знаком со всеми деталями его оборудования согласно последнему чертежу? Конечно, нет. Как я уже сказал выше, починку любого механизма можно доверить лишь специалисту, который обладает способностью и искусством отделить все детали данной машины и затем собрать их вместе. Но как далек человек в достижении этой цели в отношении своего

собственного организма!

Но что же тогда должен делать человек при этих обстоятельствах? Должен ли он сложить свои руки и предоставить себя случайным капризам своей судьбы, или он должен навести на свою голову бедствия постоянным изобретением новых ядов и безумных экспериментов, которые он совершает сам над собой? Ни то, и ни другое!

Имеется, к счастью, радикальное и очень легкое средство, посредством которого человек мог бы избавиться от всех болезней.

Когда инженер строит фабрику посредством математических расчетов, он определяет количество и качество необходимых для этой фабрики материалов и степень технического ухода за оборудованием. Это как раз и гарантирует эффективную работу данной фабрики при условии, если все инструкции тщательно соблюдаются.

Как завод имеет наверняка своего конструктора, так и организм всего животного мира, включая и человека, создан был Творцом или Инженером после подобных детальных расчетов. И по той причине, что человеческий организм в целом представляет собой очень сложную фабрику, даже скорее удивительный мир фабрик и систем, его Инженер должен быть удивительным Существом, выдающимся Талантом и Высоким Разумом. Следовательно, если бы мы могли найти такого инженера или, по крайней мере, смогли бы получить книгу законов, предписанных им, и жить по этим законам, мы несомненно, были бы в состоянии рассчитать наш нормальный срок жизни без скидок на потерю здоровья.

Кроме этого, нам не следовало бы больше проводить неразумные эксперименты на наших телах с использованием ядовитых веществ, а потом удивляться их магическому действию.

Давайте теперь посмотрим, кто этот Инженер, который сконструировал наше тело. Это мудрое, гениальное, всемогущее Создание не присутствует, но оно здесь, перед нашим взором. Наука называет Его природой, в то время как человечество в целом называет Его Богом.

## Что такое питание

Подобно тому, как любой инженер делает подробные расчеты, чтобы определить количество необходимых сырых материалов для завода, который он конструирует, также и посредством более точных расчетов наша удивительная природа создала необходимые сырые материалы как для человека, так и для живых существ.

Когда мы собираемся построить обычную фабрику, то сначала подбираем подходящее здание или строение, затем устанавливаем в него все необходимое оборудование и механизмы, и в конечном итоге, чтобы эта фабрика могла начать свое производство, обеспечиваем ее необходимым количеством топлива и сырых материалов.

А теперь вот, по той причине, что человеческий организм отличается чрезвычайно тонким и сложным устройством, нам будет ясно, что и сырые материалы должны быть тоже очень сложными и состоять из многочисленных веществ. Природа выполнила огромное количество работ в этом направлении. В первую очередь — для простого устройства клеток — она подготовила несложные строительные материалы, которые изменяются в зависимости от типа клеток. Так, клетки волос требуют особого типа строительных материалов, клетки ногтей — совсем другой тип стройматериалов. Это же относится и к клеткам мускулов, желез, нервов и т.п. Но каждое из этих простых устройств должно быть снабжено надлежащим оборудованием, состоящим из особой функции, для чего требуются еще и другие строительные материалы. В конечном итоге требуется снабдить эти клетки энергией и необходимыми сырыми материалами для производительной работы желез.

По безошибочному предначертанию природы нашим Создателем-Богом все эти материалы собраны вместе, число их достигает десятков тысяч. Каждый из этих материалов отличается своим точным количеством. Таким образом, одного вида вещества мы можем потреблять тысячу граммов; другого — только один грамм и третьего — только тысячную грамма. Это руководящее правило для всех фабрик. И важно, чтобы эти вещества всегда были в распоряжении клеток в заданных количествах. В частности, особую заботу следует проявить в отношении проверки того, чтобы в них не содержались вредные добавки.

Каждый человек, как образованный, так и необразованный, как бедный, так и богатый — единственный обладатель своего собственного тела и единственный начальник или ответственный за чудесный мир удивительного завода или фабрики. Если любой человек надумает собрать вместе все те тысячи различных составляющих с целью создать свою собственную фабрику, то он вынужден будет обучаться в течение нескольких столетий перед тем, как сможет создать нечто достойное выхода в свет. Ему пришлось бы крепко задуматься над тем, где добыть такое огромное количество материалов, как расположить их в правильном количественном отношении и внутреннем соответствии, чтобы данной продукцией можно было бы пользоваться.

Интересно заметить, что все живые существа на земле — от муравья до слона — представляют собой некое агрегатное состояние. Достаточно парадоксально, что со времен самой ранней цивилизации один лишь человек явился исключением в целом мире, который потерял чувство общности тех самых составляющих, из которых создан он сам. Вот почему он работает день и ночь в своих лабораториях и исследовательских центрах, проводя

множество различных испытаний и экспериментов, открывает один за другим материалы, производя их в различных видах, награждая их старинными наименованиями, наполняет ими коробки и бутылки. И все это называется наукой.

Без понимания того, что они делают, ученые вышли на арену открытого вызова природе, открытого неповиновения Богу. Ослепленные пагубными привычками, эти люди становятся неспособными видеть, что наша Мать-природа в ее провидении в течение многих миллионов лет концентрировала в растительных телах, заполнив ими целый мир, все те питательные компоненты, которые они только еще начинают открывать один за другим.

Все живущие организмы берут свое начало из глубокой древности, но с течением времени эволюция их протекает в различном направлении; анатомические и физиологические различия между теми животными, которые находятся на высшей стадии развития, в основном очень малы; самое важное различие лежит в различии голосовых связок и пальцев человека и, как результат этого, способности говорить и совершать тонкие манипуляции.

Подобно человеку, эти животные тоже имеют легкие, сердце, печень, почки, кровь, мясо, кости, мозг и т.д. Их органы прямо зависят от тех же самых питательных компонентов, как и органы человека. Самая большая ошибка, сделанная биологами-исследователями, заключается в трате большого количества времени на исследование вопросов не первостепенной важности, с которыми сталкивается их мозг, вместо того, чтобы опираться на такие всеобщие факты, как имеющиеся в их распоряжении знания, построенные на результатах фундаментального опыта.

Мы должны обратить внимание на тот факт, что когда животные срывают “ничтожный” листик с дерева в лесу, они тем самым обеспечивают все самое необходимое для организма, запасенное этим “простым” листом. В этом простом листочке природа сконцентрировала все те вещества, которые необходимы для построения новых клеток тела этого животного, дифференциации этих клеток и их питания. Короче говоря, этот листик содержит в себе полный баланс сырых материалов, заготовленных нашей дальновидной природой для животного организма. Этот листочек есть в полном смысле слова питание для животных.

**Любые вариации из живых овощей
включают в себя
исключительно одни и те же компоненты**

Даже если это животное не будет способно найти ничего для еды, кроме этого листочка, из месяца в месяц, из года в год, то его организм не почувствует какого-либо недостатка витаминов или другой питательной составляющей. Нет разницы, будут ли вместо листочка с дерева в его распоряжении овощи, важен сам факт, что употребляемая пища естественна и не тронута (не обработана).

Когда мы кладем меру фуража перед лошадью или ослом, то никогда не сомневаемся и не задумываемся над тем, достаточное ли количество белков или жиров поступит к животным, хотя знаем, что животное, так же как и человек, нуждается в определенных количествах витаминов, минералов и других питательных веществ.

Каждый может ясно видеть, что выбор пищевых продуктов у различных животных ограничен и что они никогда не имеют возможности выбрать то, что они хотели бы съесть. Они вынуждены жить на сырых продуктах, которые имеют возможность взять в непосредственной близости, однако мы не знаем ни одного случая какой-либо пищевой недостаточности среди них.

Если вы возьмете пищевые продукты, потребляемые животными, в лабораторию биологов, то в каждом из них вы найдете различные субстанции в различных количествах и качествах. Потом биологи скажут вам, что в таком то растении столько-то белков, столько-то жиров и один или другой витамин. Таким образом, в каждом растении они находят от 10 до 15 компонентов и заботливо определяют их количество один за другим. Даже в наиболее богатых по концентрации питательных веществах — фруктах — они успешно открывают какой-либо недостаток. В действительности это вовсе не доказывает, что какой-то из этих пищевых продуктов содержит только дюжину тех составляющих, которые они нашли; это доказывает лишь их техническое мастерство и совершенно неадекватный анализ определения количественно и качественно всех тех составляющих, что находятся вместе в природной лаборатории и принадлежат тому или иному растительному продукту. Это означает только, что в каком-то одном пищевом продукте они смогли открыть только какие-то определенные виды составляющих, остальные остались скрытыми для них.

Главная причина всего этого в том факте, что субстанции, открытые биологами, не главные составляющие тех растительных тел, а всего лишь сложные соединения, представленные в различных формах и различных растительных соединениях. Являясь частью животного тела, эти сложные соединения распадаются, синтезируются снова и в течение этих процессов формируются новые компаунды соответственно нуждам организма.

Все растительные организмы, потребляемые животными, состоят из одних и тех же основных составляющих. В основном все растительное состоит из трех главных составляющих веществ, одна из которых — вода, которая хорошо всем нам известна. Мы знаем, что не сможем прожить без воды, и должны очень хорошо

запомнить, что наичистейший и наибезопаснейший источник воды, до сих пор известный нам, содержится в растительных телах. Следующая составляющая — клетчатка (грубые корма). Это вещество, которое является как бы опорой растительного тела, придавая ему форму и определенную консистенцию. Клетчатка не разрушается и не ассимилируется в животном организме: она выводится из него в форме фекалий. Она, однако, есть главная составляющая диеты животных. Если бы не было клетчатки и пища, потребляемая животными, была бы полностью усвоена и ассимилирована, кишечник ничего не смог бы удалить и в конце концов он высох бы и сморщился. Странно, но факт, что некоторые люди являются такими недальновидными, что относят клетчатку к "неперевариваюшимся" продуктам и отказываются от введения ее в свой организм, и как результат этого — все человечество страдает от запоров.

Другими словами, главная причина запоров заключается в отсутствии клетчатки в диете; но вернемся к предмету нашей дискуссии — последнему из трех классов веществ в растительных телах — питательным веществам самим по себе, которые полностью перерабатываются и усваиваются организмом. Главное различие между растительными телами идет от вариаций в количественном отношении этих трех классов составляющих. Таким образом, главное различие между общеизвестной травой и фруктами заключается в преобладающем формировании клетчатки, в то время как фрукты состоят только из умеренного количества клетчатки с определенной концентрацией питательных веществ и достаточного количества воды.

Специальное строение пищеварительных органов травоядных животных и их способность к перевариванию делают их способными переваривать траву, вытянуть из нее все питательные вещества, а ненужное выкинуть из своего организма. Вот почему определенные виды животных способны получать питательные вещества из сухого сена или соломы. Верблюд, например, способен жить в пустыне, а осёл — на самых грубых травах.

Из всего этого мы можем сделать важное заключение, что все растительные организмы содержат необходимые питательные вещества для поддержания организмов животных, только в одних растениях эти питательные вещества находятся в меньших количествах, а в других достигают более высоких концентраций. Среди естественных пищевых продуктов необходимо отметить растительные организмы, содержащие наибольшее количество питательных веществ, таких, как грецкие орехи, зерна, картофель, морковь, бананы, виноград, миндаль, бобовые, и многие другие фрукты, после которых идут корнеплоды, травы и зелень; другими словами, та самая пища, которой человек кормит животных. Эта пища является необходимой и для него самого, однако когда бы вопрос сыроедения не дискутировался, человек задает один и тот же риторический вопрос: "Как я могу жить без вареной пищи?"

Можно ли придумать более позорную реплику! Но в связи с тем, что все эти пищевые добавки ослепили человечество, это стало уже обычным ответом большинства его. Те, кто имел счастье перенять непредвзятый опыт, осознали как богаты и питательны эти вещества и какое малое количество их требуется для удовлетворения наших ежедневных нужд. Мне потребовались годы, чтобы придти к этой правде. Но об этом я скажу подробнее чуть позднее.

Те питательные вещества, которые найдены в концентрированном виде в плодах дерева, находятся также и в его листьях, коре и ветках. Такое огромное животное, как жираф, питается листьями с деревьев. Когда маленькая почка с одного дерева пересаживается на другое, она постепенно приживается, дает ветки и в конце концов соответствующий плод. Этот факт ясно указывает на то, что почки содержат все необходимые элементарные вещества для существования, развития и формирования плода.

Что же представляют собой эти элементарные вещества? Это атомы, которые могут быть рассмотрены как мельчайшие частицы элемента, подверженные химическим изменениям, и молекулы, которые являются мельчайшими частицами элемента или сложного вещества, способные нормально существовать самостоятельно. Все съедобные растения состоят почти из одних и тех же элементов с разницей лишь в соотношениях и расположениях, из которых различные компоненты формируются, отличаясь один от другого по форме, цвету и вкусу. Поэтому можно сказать, что гвоздика и овца представляют собой одно и то же: будучи введенной в желудок овцы, гвоздика изменяют свою молекулярную структуру и становится овцой. Такое же соответствие можно найти между фруктами и человеком.

Вся растительная и животная жизнь представляет собой ни что иное, как извечное превращение и циркуляцию атомов. Это и есть величайшее чудо проявления себя природой. Мы сажаем в землю маленькое зернышко размером не больше, чем булавочная головка, а спустя некоторое время появляется росток, затем он дает ветки и листья и в конце концов приносит плод. Позже он видоизменяется в корову, лошадь или человека, которые живут на белом свете в это время, а затем возвращаются в землю в виде атомов. Под живительным влиянием солнечного света эти самые атомы вновь обретают плоть, новая жизнь вливается в них, и они вновь преобразуются в те же самые растения и животные организмы, повторяя вечный цикл творения снова и снова.

Но чтобы мог быть вызван к рождению живой организм, растительный организм должен быть законченным и живым. Кроме того, он должен быть не просто живым; растение должно быть активным, а не бездействующим.

Длительный опыт показывает нам, что птицы, находящиеся в неволе, не удовлетворяются только лишь сухими семенами зерна; кроме сухих зерен, им требуется еще и некая живая пища. Особого разнообразия этой сырой или сухой пищи не требуется. Совершенное питание может быть ограничено выбором определенных сортов семечек или зерен с добавлением к этому какого-либо сорта свежих фруктов или овощей.

Этот факт позволяет дать важное заключение, что большинство совершенных пищевых продуктов перестают быть совершенными после небольшого подсушивания. Действительно, как можем мы относить к питательным те вещества, которые вынуты из печей, кухонь и из челюстей ревущих машин?

Однако отсутствие свежих пищевых продуктов в течение нескольких месяцев не накладывает серьезного отпечатка на животных — они запасаются ими весной и летом, когда вся природа снова возвращается к жизни. Природа служит им образцом этой жизни. Сухие семена, зерна и бобовые, конечно, живые продукты, но они находятся в инертном или бездействующем состоянии. Конечно, они могут быть легко проращены, активированы и превращены в совершенные питательные вещества, для этого их необходимо опустить в воду и сохранять в холодном месте день или два. Кроме того, используя этот метод, человек имеет возможность пользоваться совершеннейшими питательными веществами в любой сезон и в любом уголке земли. Он может использовать любые разновидности свежих и сухих продуктов, варьировать свою диету и делать жизнь еще более приятной.

Жизнь — это форма организации. Когда мы хотим сконструировать какую-нибудь машину, мы соединяем вместе все необходимые части, и как только последняя деталь займет свое место, машина начнет работать. Этот фактор относится также и к человеческой фабрике в действии и называется душой у простых людей. Душа — это и есть та самая последняя частичка, которая соединяясь со всеми другими, заканчивает структуру организма и приводит его в действие.

Если бы мы были знакомы со всеми конструкциями зернышек и имели бы полное знание об их составляющих частях и структуре, то могли бы создать человека и вдохнуть в него жизнь, если бы знали все интимные детали человеческой фабрики. Но существует Высший Инженер, который постоянно создает эти изумительные чудеса в нашем присутствии. Мы не имеем права не придавать значения этой внутренней мудрости. Кроме того, человек не должен переоценивать свои собственные технические достижения и глядеть на биологическую деятельность своего организма теми же глазами, которыми он смотрит на фабрики, созданные его руками.

## Качество отдельных видов белков, витаминов и минеральных солей всех элементарных питательных веществ не должно служить основанием для дискуссии

В предыдущей главе мы увидели, что все живые растения состоят из одних и тех же элементов, а разница в их физических и химических свойствах зависит от разницы в их композиции и молекулярной структуре. К несчастью, биологи игнорируют этот неопровержимый факт и основывают всю свою науку на вариациях сложных компаундов, которые они нашли в пищевых продуктах. Опьяненные открытиями, сделанными в лабораториях, они закрыли себе глаза на удивительную лабораторию природы, в которой зернышко, такое маленькое, которое с трудом можно различить невооруженным глазом, посаженное в почву, через несколько недель дает самый совершенный пищевой продукт, удовлетворяющий всем требованиям нашего организма в любом отношении, но они или совсем не видят этих чудес природы, или сжигают и разрушают их, после чего приготовляют в своих лабораториях определенные смертельные вещества, пытаясь изобразить сходство с естественными. Эту стряпню они называют различными именами и пользуются ими прежде всего для ослабления своих собственных организмов и организмов их невинных детей.

Большинство этих несовершенных средств, находящихся сейчас в их распоряжении, было открыто на органах животных, и они нашли в них различные вещества, такие как жиры, белки и витамины. Затем они начали искать эти вещества в различных пищевых продуктах, и наконец, нашли что-то подобное им и отнесли к разряду важнейших питательных веществ, к одному или другому, без различия количественных и качественных свойств.

Таким образом, найдя какие-то различные вещества в винограде, они говорят, что он состоит из таких-то и таких-то веществ, как будто в нем больше ничего, кроме этого и нет. Они проделывают эту вещь со всеми органическими и неорганическими пищевыми продуктами, и пищевой продукт, в котором им удается найти какое-либо из этих составляющих, рекомендуется нам как источник этого питательного вещества.

В результате этой недальновидности большинство вредных пищевых продуктов представлены нам, как полностью сбалансированные питательные продукты и т.д.

Таким образом, возьмите карандаш и составьте список веществ, которые биологи открыли в получаемых от коровы пищевых продуктах: говядине, печени, мозгах, сердце, молоке, масле и сыре. А теперь давайте посмотрим, можно ли найти все эти вещества в клевере, соломе или в горных травах в идентичной форме. Конечно нет. Никто

не может отрицать тот факт, что сырые материалы, которые идут на построение организма коровы, есть те же самые растения; достаточно сказать, что вся корова формируется полностью из этих трав. Если мы считаем продукты животного происхождения полностью имеющими адекватные пищевые вещества для плотоядного животного, то это лишь потому, что весь скелет вместе с кожей, костями, кровью и мясом, со всеми живыми клеточками имеет такую же питательную ценность, как и сама трава. Но какую ценность имеют молоко, масло и мясо, взятые отдельно? Каждое из них имеет частичную долю ценности травы, заготовленной в ее сыром состоянии. Не требует особого доказательства тот факт, как мало остается питательных веществ после специального приготовления пищи. Бедные, доверчивые люди никак не могут осознать питательную ценность молока или мяса. Они не могут понять действительной стоимости всех тех агитаций, которые препровождают в различных вариациях сухое и сгущенное молоко.

Справедливость требует, чтобы прекратилась деятельность рассеивателей этих взглядов, потому что это приводит к смерти миллионов детей, несущих последствия этой агитации на своих плечах.

Это замечательно, что человек все время стремится узнать новое, проникает в секреты природы, расширяет горизонт своих знаний. Ведь вполне естественно, что очень важную роль для владельца фабрики играет его знакомство с секретами производства сырья, необходимого для работы этой фабрики.

Я бы советовал ученым ограничить свои исследования четырьмя естественными их лабораториями до того самого дня, когда они смогут воспроизвести рост растения, составленного целиком из синтетических компонентов, приготовленных в их лабораториях; тогда их мудрость сравняется с мудростью Создателя. Но наш мир уже полон таких семян, из которых мы приобретаем все питательные вещества, необходимые для нужд нашего организма, и такое питание совершенно свободно от малейших следов дефекта. В нем нет никакого недостатка, никакого излишка, каждая составляющая его имеет качества, количества и функцию совершенно определенные. Можно ли сомневаться в мудрости природы? Это значит сомневаться в провидении Создателя, это значит грешить против Самого Бога.

Ученые советуют нам потреблять белки, так как они необходимы для здоровья. Но сколько мы должны потреблять? Есть ли какое-нибудь общее соглашение относительно ежедневного количества их?

Все мы знаем, что для строительства здания необходимы кирпичи, но несомненно, что мы не можем нагромождать эти кирпичи беспорядочно или класть их один на другой, не скрепляя раствором.

Новые люди выходят сейчас на арену, они вытесняют опытных инженеров ряда сложных фабрик и желают управлять ими сами. Слишком много накопилось сейчас сырого материала, требующего дальнейшей обработки. Каждый берет то, что лежит к нему ближе всего: один приносит камни, другой — железо, третий — глину, четвертый — воду. Все это складывается в общую кучу, не подчиняясь какому-либо определенному плану, а они все идут и приносят все больше и больше. Число органических и неорганических веществ постоянно привлекает их внимание. Одни питают механизм пригоршней определенного вещества, считая его полезным, другие наполняют его полным ведром второго вещества, утверждая что оно наиболее полезно; таким образом, каждый поддерживает фабрику тем, что *ему* кажется наиболее полезным. Проводится эксперимент за экспериментом, бесконечное количество их. С одной стороны, ряд глупых людей обрабатывают это сырье на огне, с другой — все в суете получают лишь остатки, представляющие собой лишь тлеющие останки пищи, которую они вливают в жерло фабрики.

Естественно, что такая фабрика начинает работать с перебоями, и чем более нерегулярно работает фабрика, тем больше делают эти “подающие надежды” специалисты, увеличивая свои усилия. Они идут этим путем и ищут новые средства и новые материалы. В толкотне и суете они топчут, разрушают и сжигают те существеннейшие химические составляющие сырых материалов, содержание которых иногда слишком мало, чтобы можно было их заметить. Когда они видят, что их усилия не приносят успеха, а фабрика постепенно работает все хуже и хуже, они идут дальше в своей дикости и находят новые вещества, которые совсем не имеют связей с сырыми материалами, потребными для их фабрики, и пытаются отрегулировать работу своего завода с их помощью. Однако же одно из этих новых веществ всего лишь как бы заглушает пронзительный крик этой фабрики, другое — заглушает писк, третье — замедляет скорость операции определенных механизмов, в то время как четвертое, наоборот, ускоряет эти операции. Эти операции кажутся людям, которые проводят их, хорошими признаками, они прыгают от радости и хлопают в ладоши, как малые дети, и продолжают исследовать, находить и применять “сильные и более эффективные” вещества. Иногда какие-то отдельные части фабрики прекращают свою работу или же их функции становятся такими нерегулярными, что представляют собой опасность для соседа, и тогда люди показывают свою ловкость в полной мере — они мастерски удаляют и выбрасывают эти “бесполезные части”.

Неудивительно, что все эти попытки в конце концов приводят к провалу и одна за другой фабрики разрушаются и делаются не способными к работе. Но невежественные инженеры не теряют надежды, они упорствуют в своих безрассудных экспериментах, отказываясь от того единственно правильного шага, чтобы призывать на помощь единственно настоящего инженера всех этих фабрик — Бога, которого они отрицают.

Мы можем продолжать такое сравнение человеческого тела с фабрикой и дальше. Человеческое тело действительно представляет собой фабрику, подобную другим, с той лишь разницей, что оно скомплектовано из большего количества составляющих, чем обычная фабрика, и компоненты, входящие в ее состав, так малы, что большинство из них невидимы глазом и непостижимы для человека.

Подобно вышеописанным инженерам наши биологи проводят эксперименты на человеческих существах самыми ужасными способами: при помощи пищевых продуктов, различных синтетических препаратов и всех смертельных ядов, известных человечеству. Они публикуют бесконечные списки с бесчисленными наименованиями веществ и вводят в заблуждение людей своими ошибочными рекомендациями. Каждый предполагает, что он прав, каждый говорит то, что приходит ему в голову, действуя очень часто наудачу, по правилу большого пальца; они заполняют тысячи томов, растекающихся по всему миру, они трубят по радио, дают объявления в газете. Но все, что они делают — фальшиво; все, что они говорят — противоречиво. Они признают за полезные наиболее вредные вещества и запрещают действительно полезные. В этой мешанине, сумбуре и путанице авторы сами запутываются в лабиринте сомнений и неразрешенности, в то время как внимающая им публика приходит в недоумение и сбивается с толку. Но, увы! Рассеивая внимание на мелочи, они теряют смысл жизни.

Я взываю ко всем здравомыслящим людям всего мира выйти из их летаргической индифферентности для их же собственного здоровья, для здоровья их семей, знакомых и родных, я призываю их соединить со мною руки, чтобы нашими совместными усилиями открыть глаза человечеству, исправить сегодняшние ошибочные привычки питания и положить конец ужасному положению дел, существующему сегодня.

Если каждый из нас откроет глаза и внимательно посмотрит на современную цивилизацию, то он увидит, насколько неправильное отношение усвоено нашими учеными и мыслителями в этой области знаний.

Большинство вредных и грубых фальсифицированных пищевых продуктов совершенно свободно рекламируются как богатые источники витаминов и открыто продаются широкой публике. Я включаю сюда печенье разных сортов, конфеты, мягкие напитки, подобные кока-коле и лимонаду, гниющее мясо, кипяченое молоко и сотни других разнообразных продуктов, которые всецело потеряли свои жизненные питательные свойства и приводят людей лишь к заболеваниям и смерти.

Большинство сомнительных продуктов собираются, смешиваются вместе, запаковываются в коробки, герметически запечатываются, на них навешивается табличка с длинной веревочкой, содержащей “научные” наименования, и в таком виде продается доверчивой публике как “диетический” препарат по баснословным ценам. Вот к чему пришла современная медицина, исходя из вопросов коммерции. Мы должны бы сейчас наполнить мир книгами с детальным описанием всех искажений в мире сегодня. К сожалению, у меня нет времени решать такую задачу.

Биологи находят определенные витамины в различных веществах, немного позже они открывают, что витамин — не простое вещество, оно составлено из дюжин других, для каждого из которых они выбирают имя. Постепенно они замечают, что определенный витамин не проявляет свои силы в отсутствие других, они принимают это во внимание и вводят в организм целую серию подобных веществ.

Действие искусственных витаминов на человеческий организм очевидно и противоречиво. Мы вновь можем показать это на примере людей, которые строят дом из кирпичей, кладя их ряд за рядом и не скрепляя раствором, а затем, для того чтобы исправить эту ошибку, они приготовляют целую баррель (баррель — это примерно 164 литра) низкокачественного скрепляющего раствора и льют его на здание все сразу. Вполне естественно, что этот раствор защитит здание от ветра и дождя на какое-то время, но он не приведет к связи между кирпичами и конечно, никогда не скрепит внутренних слоев структуры. Иногда пользуются огромным количеством этого фальшивого материала и тогда это здание, чей фундамент слишком неустойчив, просто разрушается. Такое положение дел случается иногда при введении витаминов в организм, когда больной умирает сразу же после инъекции. Как можно рекомендовать в качестве питательного вещества продукт, минимальная доза которого, будучи впрыснутой в человеческое тело, убивает его в течение пяти минут?

Когда же люди обратятся к здравому смыслу и откажутся от всех этих глупостей?

Несмотря на множество неудач, разочарований и ошибок, люди упорно держатся своих заблуждений и гибельного курса, отказываясь пересмотреть взгляды и сделать простой шаг. Новые книги, которые выходят в свет, постоянно привлекают их внимание, свежие списки и рекомендации добавляются к старым, и бесконечный поток из пищевых ядов широко растекается из фабрик в организм человека. Тысячи томов написаны по вопросам питания и по смешанным проблемам. Огромно количество различных взглядов и точек зрения, различных деталей и частностей, различных списков и таблиц.

Давайте же предположим на момент, что все книги, написанные по вопросам содержания в пище витаминов или другим вопросам питания, все рекомендации по питанию и списки специальных диет действительно правильны. Тогда мы можем удивляться, действительно ли так уж необходима эта разработанная система человеческого питания, и те, кто желают жить в этом мире, признают грустную необходимость изучить все эти

книги наизусть; а что же случится с теми миллионами людей, которые живут в горах или долинах, в отдельных деревнях и которые не имеют возможности жить с такими списками по диете и таблицам? Что же, они должны умереть от голода?

Нет, дорогие друзья. Пробудитесь от своей ошибочной индифферентности — это не путь жизни, предназначенный для человека. Такая жизнь — это совсем не жизнь, — это кошмар. Мы должны произвести полную и немедленную революцию в нашем отношении к проблемам питания. Публикации по вопросам частных диет и диет вообще не должны быть производимы, а все предписания по употреблению искусственных витаминов и ядовитых лекарств должны быть прекращены немедленно.

Существует только один путь освободить человечество от кошмара всего этого — это путь радикального изменения наших жизненных привычек и наших привычек питания. Эти привычки должны быть изменены до такой степени, чтобы произошло полное и гармоничное слияние правильной системы питания и всей жизни человека. Тогда не будет больше вопросов выбора между той или иной индивидуальной диетой, и людей больше не будет занимать мысль о каких-то особых специальных диетах. Только полностью сбалансированные в питательном отношении пищевые продукты должны находиться в наших домах, как имеющие бесспорную питательную ценность; другими словами, каждый простой продукт пищи, не переработанный промышленностью, должен содержать в себе все необходимые для человека питательные вещества.

Читатель не должен думать, что это очень трудно — провести всё человечество по этому удивительному пути; так кажется только на первый взгляд. Я прошел все стадии и знаю, что это не такая уж и трудная задача, которой я лично готов посвятить всю свою жизнь и энергию.

Мы должны создать такие жизненные условия, которые были бы подходящими как для богатого, так и для бедного, как для великого, так и для малого, грамотного и безграмотного, которые бы привели всех к здоровой жизни без постоянной необходимости принудительного выбора между пищевыми продуктами, потребляемыми ими. В конце концов выбор пищи будет определяться нашим собственным чувством вкуса, потребностями и желаниями, которые и будут нашими безошибочными руководителями в выборе естественных продуктов.

После этого остается только удивляться, что же ищут биологи и какова их конечная цель? Может быть, они и сами еще не представляют себе ясно своей конечной цели, но я могу указать им ее. Они пытаются отыскать, какого сорта, какого рода вещества необходимы нашему организму, чтобы вести здоровую жизнь; они хотят установить истинную роль каждого витамина и каждого минерала в организме. Они открыли, что один определенный витамин стимулирует рост, другой — защищает нас от инфекции, третий — укрепляет зубы и т. д.; но вместо того, чтобы вдаваться во все этих тонкости, они бы лучше совершили визит в джунгли Африки и спросили у слона, какого рода кальциевые таблетки принимает он для того, чтобы расти и поставлять миру свою слоновую кость, и какие потребности в белках он удовлетворяет для того, чтобы питать свое огромное тело?

Давайте же предположим, что после бесчисленных лабораторных исследований в течение тысячелетий они, наконец, достигли своей цели — они узнали все составляющие, заложенные в зернышке пшеницы или же в каком-либо другом растительном организме, и поняли полностью все детали их функций в нашем организме. Но то, что они так усердно ищут, уже находится в их руках. Таким образом, они уже достигли их высшей цели, и сама эта цель рядом с ними. Так что же они ищут тогда?

Но человек не должен предполагать, что биологи — полностью лишенные здравого смысла люди; у них есть причины поступать так, потому что, с их собственной точки зрения, они имеют на это совершенно убедительные и неоспоримые причины. Ученые — "цивилизованные и культурные" люди, они не примитивны, не обитающие в темных лесах, не бессловесные животные, живущие на воле или в конюшнях. Как они могут отказаться от белого хлеба, изысканнейших пирожных и лакомых кондитерских изделий, наполнив вместо этого свои рты сырой пшеницей, подобно первобытным дикарям? Конечно правильно, что в переработанной и отбеленной пшенице, содержащейся в белом хлебе или же кондитерских изделиях с добавкой мертвых крахмалов или сахаров, все ее десятки или сотни питательных веществ разрушены, они даже могут согласиться с этим положением, но это, кажется, не беспокоит их. Они никогда не позволят нам забыть, что безжизненные крахмалы и сахара имеют "свои преимущества". Они твердят о необходимых калориях, доставляющих теплоту нашему телу, необходимых нашим органам, железам и нервам для того, чтобы доставкой "научно" приготовленных искусственных витаминов, минеральных препаратов, искусственных гормонов и разнообразных ядов превосходить других в силе и мощи.

В конце концов, что бы случилось с нашими фабриками, больницами, докторами, медицинскими сестрами, фармацевтами, с нашими хирургическими инструментами и другими подобными приспособлениями? Какие огромные количества усилий затрачены на выпуск, конструирование и производство их! Как можно отказаться от всех этих достижений ради простой пшеницы? Такой шаг нельзя даже и предполагать, не только сделать. Совершенно не важно, что тысячи, даже, более того, миллионы людей умирают от сердечных приступов, рака или других заболеваний. Рано или поздно люди должны от чего-то умирать, так что не лучше ли для них умереть

немного раньше и освободить себя от мук и страданий этого мира? Какая польза жить на земле 200 лет в мире, который переполнен людьми так же, как сейчас? Не удивительно ли, что многие люди думают так. В самом деле, большинство человечества, ослепшего от своих пагубных привычек, думает сегодня именно так. Но я торжественно заявляю всему миру, что **все человеческие существа должны питаться пшеницей только в сыром виде. Это — приказ природы.**

Однако я не отрицаю, что все же движущим мотивом исследования биологов является желание спасти человечество, но когда они видят полный провал своих усилий, то должны изменить свои опасные процедуры без промедления и должны бы сразу прекратить публикацию всех книг, касающихся этих предметов; другими словами, они несомненно должны бы быть гибкими, сведя вместе все противоречивые факты и цифры, которые можно найти в книгах по питанию. Я советовал бы им тщательно проанализировать все эти факты, взвесить ценность открытий и сделать заключение, что отныне люди должны иметь полное согласие по вопросам питания и питаться одинаково. Что касается этого заключения, то в отношении его не должно быть ни скептицизма, ни разногласия. Таким образом книги, которые опубликованы по вопросам различных частностей питания и различных специальных диет, должны быть все выброшены из того расчета, что мозг публики не может дальше питаться нездоровыми и противоречивыми теориями.

Другими словами, все книги, говорящие о полезности белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов должны быть запрещены. Это должно касаться всех тех опасных публикаций, в которых делаются попытки доказательства ценности каких-то определенных питательных продуктов, состоящих из частичных пищевых веществ; даже те книги, в которых их авторы пытаются подтверждать приоритет определенных сортов фруктов по сравнению с другими, должны быть рассматриваемы как преувеличенные.

Будущие исследования могут направляться к общим экспериментам, имеющим целью доказать необходимость определения степени развития и преимущества одного класса пищевых продуктов по сравнению с другим, например изучение может быть проведено с целью выяснить широкую разницу между фруктами, хлебными злаками, бобовыми, орехами, зелеными овощами и корнеплодами, если такое различие действительно существует.

С этого времени должна стать главным долгом всех прогрессивных писателей, ученых, врачей, журналистов демонстрация широкой публике каждого аспекта огромной опасности, приносимой дегенерацией естественных пищевых продуктов, и убеждение людей безоговорочно следовать законам природы.

### Истинный и ложный человек

Привычное потребление вареной пищи действительно создает в человеке как бы два человека, два тела. Первое тело — это истинный человек, человек сам по себе, который образуется и существует в результате потребления им естественного питания и поддерживается только этим естественным питанием. Второе тело — ложный человек. Он поддерживается в своем существовании потреблением неестественной вареной искусственной пищи и существует лишь только в результате неестественного питания.

Все те клетки в человеческом организме, которые будучи здоровыми, специализированы и активны, поддерживают жизнь и сохраняют человека в здоровом состоянии только в результате потребления им естественных пищевых продуктов. К ним относятся клетки, которые дают силу мускулам, регулируют работу сердца, проводят импульсы мозга к телу и продуцируют секрецию. Но, кроме этих высоко развитых клеток, есть и другие клетки, имеющие очень большое внешнее сходство с нормальными клетками, но в действительности в своей элементарной структуре они очень бедны необходимыми механизмами для выполнения специализированных функций, присущих этим клеткам, и являются дегенеративными и больными. Эти клетки рождаются, существуют и размножаются всецело за счет неестественной и поддельной пищи.

В организме человека, питающегося неестественным образом, истинный или действительный человек, занимает очень малое место. Даже в случае, если этот человек очень худ, значительная часть его тела состоит из неактивных клеток.

Любая железа или орган нуждается в определенном количестве действенных и высокоспециализированных клеток, но .как только необходимый комплект таких клеток сформирован, образование добавочных клеток в данном органе приостанавливается, в противном случае этот орган или железа разрослись бы до неимоверных размеров, так как активные клетки образуются в организме только при помощи продуктов естественного питания, в то время как пищевые добавки не обеспечивают организм необходимым количеством естественного питания, орган обязан возмещать получающуюся недостаточность и сохранять свои размеры в требуемых границах накоплением определенного числа недейственных клеток, продуцируемых вареной пищей. Такие бесполезные паразитические клетки скапливаются во всех органах и системах из пищевых добавок, не исключая костей, ногтей и волос.

Однако организм многих людей все еще способен бороться против неестественной пищи в течение определенного периода времени. Действительно, организм пытается сделать все от него зависящее, чтобы

предотвратить формирование ложного человека, и сделать он это пытается понижением аппетита, желудочными расстройствами, тошнотой, рвотой, бессонницей и другими подобными средствами. Близорукие люди приписывают такие предупредительные симптомы признакам каких-то определенных заболеваний организма; вместо того, чтобы срочно прекратить потребление неестественных пищевых продуктов, они поощряют свое желание потреблять их для того, чтобы "питать и укреплять" больного. И когда при продолжающихся атаках "питательной пищи" надолго затянувшаяся борьба приходит к трагическому концу поражением истинного человека, организм вынужден отказаться от своего упорного сопротивления и сдаться этим неестественным продуктам.

Этот момент является моментом рождения ложного человека, который вскоре начинает, подобно волку, поглощать здоровые ткани и неограниченно расти. Это приводит к повышению веса, а недальновидные люди приписывают это увеличение веса хорошему сигналу выздоровления.

Со временем сопротивление человека становится все слабее и слабее, и сегодня мы пришли к той стадии развития человеческого организма, когда огромное количество детей уже рождается с двумя телами. К несчастью, такие дети начинают развивать своего ложного человека еще до рождения. Вы можете видеть этого ложного человека на каждом шагу, внимательно поглядев на таз и бедра женщин, на полные щечки детей, здоровые шеи мужчин и т.д. Ложный человек деформирует естественные фигуры молоденьких девушек в самом расцвете жизни, лишает взрослых людей трудоспособности. Он проникает в сердце, почки, кровеносные сосуды, железы и ткани человека и парализует их деятельность. Вообще говоря, он берет действительного человека в тиски и постоянно сжимает и подавляет его.

Когда пищевой наркоман удовлетворяет свой голод потреблением некоторого количества фруктов, то это означает, что в данный момент действительный человек кормится или насыщается полностью, и в таком случае желание есть быстро исчезает. Но ложный человек не получает в этом случае естественных для него продуктов совсем, и он требует своей собственной специальной пищи. Что особенно печально во всем этом, так это то, что этот ложный человек выражает свои отвратительные желания через рот действительного человека. Ненасытное желание еды представляет собой толчок этого чудовища и не имеет связи ни с каким требованием действительного человека. Это страстное желание еды переходит в обжорство в тот самый момент, когда две отвратительных страсти — обжорство и желание соединяют свои силы. Человек, не задумываясь, сам совершает эту позорную работу. Он затрачивает тяжелый труд день за днем, зарабатывая деньги с великим трудом, а затем превращает с таким трудом заработанные деньги во вредные продукты, вводя их своими же собственными руками в свой собственный организм через свой собственный рот, переваривая их в своем пищеварительном канале, всасывая их через кровяное русло и питания ими то чудовище — своего самого злейшего врага, которого он выносил и накормил в своей груди и чье отвратительное тело он продолжает вынашивать в своих ослабевших мышцах.

Здесь я хотел бы спросить биологов, которые превозносят белки и питают ложные надежды на поддержание силы человека искусственными витаминами, в действительности не жалея тех мужчин и женщин, которых, если вы внимательно присмотритесь, можно в большом количестве увидеть идущими неверной походкой по улицам, открыто несущими на себе груз ненормального веса того самого ложного человека, о котором я говорил, на своих хилых ногах. Где же совесть и что за причина, заставляющая биологов советовать людям есть все вышеперечисленные вещи? Неужели эти огромные массы жира и плоти не дают им пищи для размышления?

Кроме того, тучность есть продукт из "вполне сбалансированных" животных белков и "легко усваиваемого" белого хлеба. Попытайтесь отговорить этих полных людей от их любимого хлеба и мяса и предложите им питаться хотя бы некоторое время, следуя элементарным законам природы, и тогда вы увидите, как эти ужасные массы плоти уменьшатся и исчезнут в несколько месяцев.

Когда мы убедимся, как легко можем освободиться от этих ненужных разросшихся масс плоти, и увидим полное выздоровление, происшедшее при помощи наиболее простых и естественных методов, мы сможем только удивляться, почему люди, имеющие высокое академическое образование, прибегают ко всякой всячине, ко многим опасным и мертвым средствам, не приносящим им успеха, и не хотят трезво взглянуть в глаза фактам.

Ложный человек состоит не только из дегенеративных клеток, но также и из ненужных жидкостей, жиров, камней, солей, ядов и других вредных веществ, которые проникают внутрь и распространяются во всех полостях действительного человека. Любая болезнь без исключения начинается в клетках ложного человека. Это утверждение остается правомерным и для раковых клеток.

## Все болезни имеют своей причиной нарушение законов природы

Только два фактора могут быть причиной поломки фабрики: отсутствие баланса в поступлении к ней сырых материалов и случайное повреждение, проистекающее извне. Нет другой причины для нарушения работы фабрики.

Случайные повреждения могут случиться с человеческим организмом от внешних источников (ожоги, раны, отравления и т.д.). Это все понимают, и относительно методов лечения таких повреждений нет никаких разногласий. К этим внешним нарушениям могут быть отнесены также причиняющие огромный вред организму все терапевтические лекарства, искусственные витамины, минералы, алкоголь, никотин, чай, кофе, как наиболее многочисленные яды, вводимые в организм с вареной пищей и откладывающиеся в каждом организме.

Наиболее полезными и безопасными сырыми материалами для человеческого организма являются сырые овощи и фрукты, предназначенные нам в качестве питания самым главным Инженером — Создателем, Природой, Богом. Мельчайшее отступление от этого положения означает расстройство необходимых функций организма; другими словами, это означает болезнь. В соответствии с законами природы это положение должно бы стать аксиомой, и не должно бы возникать никогда и нигде никаких споров или расхождений во мнениях. Только сырые материалы могут носить название *питания* человеческого тела.

Наш Всемогущий Создатель создал сырые материалы для человеческой фабрики с таким расчетом, что когда мы положим простую ягоду винограда в рот, то эта маленькая ягода войдет и распространится по всему организму, удовлетворяя все его нужды без исключения. Эта маленькая ягода является прежде всего строителем рудиментарной структуры простых клеток, затем она создает все внутренние механизмы дифференцированных клеток, сырые материалы, необходимые для построения, очищения и смазывания всех сложных частей и вновь рождающихся клеток, поддерживая их и заменяя старые новыми, давая им топливо и поддерживая в движении, принося всему организму необходимую теплоту, энергию, и выполняя многие другие задачи, требуемые от него.

Читатель может не согласиться и сказать, что на свете есть много людей, которые часто не едят фруктов в течение многих недель или месяцев и однако же остаются живыми. Ответом на это может быть, вообще говоря, тот факт, что пищевой наркоман время от времени все же принимает сырое питание. Его нормальные клетки в действительности голодают в течение недель или месяцев, но так как фрукты являются чрезвычайно конденсированными и высоко питательными пищевыми продуктами, то даже незначительнейшие количества их помогут сохранять человека на ногах. Но если этот голод необоснованно продолжается (сам субъект этого голода не ощущает), то в конце концов в организме он выражается в различных расстройствах, недомоганиях и болезненных проявлениях, наиболее серьезными из которых может быть названа цинга.

При цинге мы наблюдаем постоянное разрушение клеток, происходящее в результате отсутствия некоторых очень важных питательных компонентов. Позднее стенки капилляров начинают лопаться, образуя кровоподтеки, десны становятся синевато-багровыми и потресканными, зубы выпадают, и все тело человека покрывается язвами.

По мнению недальновидных людей это заболевание возникает из-за отсутствия витамина С. Любая вареная пища, лекарства и искусственные витамины не смогут спасти жизнь такого больного, и если только он не перейдет на сырое овощное питание, то смерть неминуема.

Природа очень снисходительна к человеку, и человек широко пользуется преимуществами такой снисходительности. Американский цитолог Е. В. Коудри говорит: “Потеря телесной экономии, привычной работы клетками, которые становятся злокачественными, не есть серьезная потеря. Имеются количественные излишки во всех специализированных клетках, которые могут быть использованы в случае необходимости, известные как физиологический резерв. 9/10 коры надпочечника, половина поверхности легких, 3/4 печени, 4/5 щитовидной железы, поджелудочной железы и вся селезенка могут быть с безопасностью удалены. (“Раковые клетки”, Филадельфия и Лондон, 1955 г., с. II).

Один из самых знаменитых цитологов мира оказывается таким недальновидным, что не придает значения потере 9/10 железы и считает это несерьезным фактором для организма. Потери предстают перед ним только в том случае, когда организм полностью прекращает свое функционирование.

Но учение Коудри приводит к подтверждению веры, поддерживаемой сыроедами, что некоторое уменьшение введения сырых питательных продуктов в организм ведет за собой пропорциональное уменьшение числа активных, деятельных клеток и, следовательно, уменьшение работоспособности данной железы или органа.

Очень часто органы пищевых наркоманов поддерживают свое существование в результате функционирования лишь 1/10 или 1/5 нормально необходимого количества клеток.

Когда законам природы уделяется достаточно внимания, тогда всегда бывает возможным вскрыть причины заболевания. И тогда все становится ясным, как белый день. До тех пор, пока число нормальных деятельных клеток уменьшается в результате уменьшения количества потребляемой естественной пищи, железы и органы теряют свою жизнедеятельность и количество секреции становится слишком малым, не удовлетворяющим нужд организма из-за своей недостаточности. Как результат, данные железы или органы заболевают. И снова, из-за сравнительно малого количества активных клеток, организм остается голодным и истощенным, стенки сердца растягиваются и клапаны его становятся пораженными; все чувствительные части кожи, кишечник, желудок и другие органы постоянно находятся в нездоровом и нарушенном состоянии; капилляры расширяются и затем лопаются, наблюдаются

изъязвления желудка и кишечника, повышение секреции слизистых мембран, пиорея, геморрой, экзема и т. д.; выпадают зубы в результате неправильного питания, седеют и выпадают волосы.

В то же время в организме аккумулируются ядовитые вещества, попадающие туда из вареной пищи и поражающие прежде всего суставы, которые теряют способность к движению; стенки кровеносных сосудов покрываются специальными грубыми отложениями, в печени и мочевом пузыре формируются камни; склероз, высокое кровяное давление, невралгия седалищного нерва (ишиас), ревматизм, подагра и целая масса других заболеваний имеет при этом место. В конце концов организм не справляется со своей работой и именно этим можно объяснить большое количество апоплексических ударов и рака в настоящее время.

Но пищевые наркоманы относят себя к здоровым людям. Основание своим болезням они получили еще от матери до своего рождения, и в каждый момент они стоят перед опасностью истощения последних остатков своей энергии.

После прочтения этих строк всякий должен оценить свое здоровье и быть более внимательным к своей жизни, приняв твердое решение отразить опасность, если даже она уже имеет место, в частности те люди, которые страдают от ожирения и гипертонии, не должны ни минуты колебаться, потому что их жизнь висит на волоске. Они не должны позволять угрожающему слову "неожиданный" появиться в их некрологе.

Это слово — наиболее очевидное доказательство полнейшей невежественности современных "цивилизованных" людей. Младенец никогда бы не должен кричать без причины, он никогда бы не должен проводить беспокойные ночи или страдать от желудочного несварения, а еще хуже — от температуры; он не должен был бы ощутить никакого недостатка в витаминах или кальции, но все это имеет место из-за кормления ребенка вареной пищей, кипяченым молоком, а также в результате кормления его низким по качеству молоком матери, которая сама является пищевым наркоманом и ест вареную пищу.

Я заявляю снова и снова, что это самое большое преступление — кормить младенца вареной пищей. Сейчас это преступление совершается всеми родителями неумышленно, но с того времени, как вы узнали об этом факте, оно будет совершаться уже как преднамеренное преступление. Родители не смогут снять с себя вины за совершенное преступление.

Перед тем как принять решение подвергнуться хирургической операции, больной должен пройти курс чистого сыроедения. Если пораженные органы не потеряли полностью своих активных здоровых клеток, они могут полностью восстановить свою работоспособность путем предоставления им возможности рождения здоровых клеток и освобождения от больных.

До тех пор, пока в человеческом организме имеется какое-то количество больных клеток, будет существовать и сильное желание вареной пищи, но как только организм очистится от этих больных клеток, вид вареной пищи вызовет у человека отвращение вместо удовольствия. Чем сильнее "чувство голода", тем глубже и резче его заболевание. Короче говоря, желание вареной пищи представляет собой проявление болезни и стойкость этого желания означает стойкость болезни.

Таким образом, для того чтобы покорить и побороть болезнь, необходимо умертвить ложного человека.

Люди, больные раком, должны бы немедленно переключиться на *чрезвычайно ограниченную диету* из сырой пищи, состоящей из фунта яблок или винограда в день (фунт равен 453,5 граммам). Это количество является достаточным, чтобы содержать действительного человека в деятельном состоянии, в то время как раковые клетки, не получающие своей доли питания, постепенно отмирают.

Мне кажется, что человек, приговоренный болезнью к смерти, не имеет никакого права потворствовать своим извращенным вкусам ценою ускорения своего конца.

Давайте теперь посмотрим, что же полезного может быть предложено нам теми 35000 видами ядовитых веществ, которые именуются лекарствами. Может быть, они способны удовлетворить число дифференцированных клеток, усиливать слабые клетки и даровать возможность работы вышедшим из строя нетрудоспособным клеткам? Может быть они подводят сырые материалы к голодающим железам или восполняют недостающие питательные вещества, разрушенные огнем? Может быть, они усиливают мускулы сердца или очищают кровеносные сосуды от их нечисти? Может быть, они прекращают поток в наши органы грязи и ядов, которые вводятся в них с вареной пищей? Наконец, может быть, они отделяют и уничтожают раковые клетки одну за другой или приносят им возрождение? Может быть, эти яды действительно формируют необходимую часть нашего питания, и природа, по недосмотру, забыла включить их в естественные пищевые продукты?

Дело в том, что в действительности эти вещества являются колдовскими, обманчивыми, кажущимися противоречивыми и несомненно, вредными. Обширная литература по полезным свойствам лекарств — это миф нашего века. Огромный мир суеверия держит всех людей на всем свете под своим абсолютным влиянием, и губительные лекарства выполняют подчас роль талисманов.

Мы должны отказаться от мира фантазии и встать на почву релятивистского отношения ко всем этим проблемам. Бесконечно малая клетка сама в себе имеет более сложную структуру, чем все фабрики, созданные

человеческими руками на земле, вместе взятые. Это очевидно из того очень простого факта, что концентрируя все свои усилия, специалисты во всем мире не могут придти к созданию простой живой клетки. А ведь каждый орган состоит из миллионов таких клеток. И тем не менее врачи воображают себя специалистами этих обширных миров. Когда такой врач выписывает свои каракули, прописывая ядовитые лекарства на кусочке бумаги, то он наивно предполагает, что может восстановить нарушенные функции миллиардов фабрик, предписав простой яд.

Взяв своих маленьких детей, я в течение многих лет странствовал из страны в страну в надежде найти в какой-то из них мифический жизнедающий эликсир! С такой же самой надеждой на чудо стучится каждый пациент в дверь своему доктору сегодня и с надеждой занимает место в очереди на госпитализацию.

Однако радикальное и единственно правильное лечение каждой болезни находится в целом в руках самого больного. **Причина всех болезней должна быть найдена на кухонном огне**. С исчезновением огня исчезнут все страдания человечества. Человек, придерживающийся строгого сыроедения, не только предупреждает болезнь любого рода, но и полностью исцеляет все болезни, которые уже приобретены — будь то болезни средней тяжести или более серьезные. Сыроед обеспечивает такое состояние своего организма, когда пораженный орган постепенно дает признаки жизни.

В книге я не могу касаться этого предмета в подробностях, но позволю себе привести один пример. Сердечно-сосудистые заболевания являются превалирующими в настоящее время. В некоторых странах процент смертности от различных заболеваний сердца перешел уже половину всеобщей смертности, и эти цифры продолжают расти. Все существующие руководства против этих заболеваний являются чисто колдовскими средствами. Отравляя тело, возбуждая или, наоборот, тормозя нервы и стимулируя действие сердца, они лишают организм даже тех остатков силы, которые в нем еще сохранились. Является фактом, что доктора в настоящее время представляют собой принципиальную жертву сердечных ударов. Среди всех болезней сердечно-сосудистые являются наиболее распространенными. Сыроедение положит конец всем этим бесчувственным избиениям.

Если больной, приговоренный умереть от сердечного удара через несколько недель или месяцев, поискал бы убежище в явлениях природы и повернул бы к сыроедению, он бы почувствовал улучшение в своем состоянии почти сразу же. С первого дня начала режима сыроедения его кровеносные сосуды начали бы быстро очищаться от нечистот и шлаков, находящихся в них; стенки его вен так же, как и его сердце и сердечные клапаны, воспрянут духом, постоянно восстанавливая свою первоначальную эластичность и прочность. В результате вместо смерти через несколько недель новообращенный сыроед будет способен оптимистично взглянуть на свое будущее и прожить своей жизнью еще 40—50 лет.

Когда стоит вопрос о том, чтобы из потенциальных мертвецов вернуться к здоровой жизни еще на полстолетия, мы не должны позволять себе роскошь колебания и не должны позволять сомнениям закрадываться в наше сердце. Разве вы не согласны со мной, что невозможно приписать более 50% всех смертей неожиданным причинам. Когда я вижу куски мяса и белого хлеба, отправляемые в рот ничего не подозревающей жертвы, то мысленно вижу картину дегенерации, которая вскоре будет иметь место в стенках его сердца и кровеносных сосудах, и каждый момент ожидаю удара.

Вообще говоря, имеются четыре опасные причины заболевания:

-недостаток количества дифференцированных клеток;
-недостаток сырых материалов, необходимых для функционирования желез;
-присутствие чужеродных тел и паразитных клеток в организме;
-ослабление сопротивляемости клеток бактериологической инфекцией.

Сыроед рассматривает эти проблемы правильно с самого их начала и таким образом разрешает проблему болезни.

Однако в начальный период сыроедения пищевые наркоманы могут ощущать различные неудобства, которые создают у не убежденных людей ложное впечатление того, что естественные пищевые продукты ослабляют тело и ухудшают здоровье. Эти ошибочные концепции являются наибольшим доказательством недальновидности современных людей. Простая идея, что естественное питание может следовать за неестественным и давать вредные результаты — это наиболее абсурдные понятия, которые должны быть исключены из наших мыслей сразу же.

Вы должны понять, что от 40 до 50 килограммов человеческого веса (или даже более) принадлежат ложному человеку, который немедленно начинает исчезать и, сопутствуемый своими больными клетками, мирами, камнями и ядом, входит в кровь и оставляет организм через различные экскреции — стул, мочу и пот. Наблюдая инородные вещества в моче и крови, недальновидный человек может подумать, что все они формируются из естественных продуктов, в то время как в действительности они формируются из разрушающегося ложного человека. Вот почему переход к сыроедению не должен быть контролируем обычными критериями медицинской науки; мы должны постоянно следовать законам природы и предвидеть окончательные результаты с терпением и воздержанностью.

Во время этого переходного периода могут ясно проявиться симптомы скопления газов в желудке и

кишечнике — метеоризм, симптомы кишечной боли, головной боли, головокружения, общей слабости и т.д. В определенных случаях моча может стать мутной, могут опухнуть ноги, на теле появятся сыпь и зуд на определенных участках кожи. Все это является результатом происходящих в организме процессов очищения и исцеления, но человек не должен уступать чувству “голода” и высказывать сомнения в мудрости Создателя, перейдя на “питательные” обеды “полностью сбалансированных” белков и “незаменимых” аминокислот. Он не должен делать этой глупости, ибо делая ее, он поможет этим симптомам исчезнуть в ущерб собственному здоровью. Ложный человек тогда воспрянет духом и будет смеяться над глупостью действительного человека, будет снова расти, не теряя надежды на жизнь.

Такие симптомы очень разнообразны по проявлениям и колеблются от индивидуума к индивидууму, а в некоторых случаях могут и совершенно отсутствовать. Как правило, они наиболее серьезно проявляются у старых и тучных людей; у молодых людей они могут протекать более сглаженно и полностью отсутствовать у новорожденных, начинающих свой рост в нормальных условиях.

Вообще говоря, в организме очень полных людей ложный человек занимает огромную площадь и вытесняет действительного человека своим огромным весом, который вынужден довольствоваться “кожей и костями”. В начальный период сыроедения вес такого человека упадет значительно, так значительно, что те, которые не верят в силу природы, начнут жаловаться и проявлять признаки беспокойства. Это очень частая картина, которая наблюдается в жизни. В организме сыроеда реальный человек фактически начинает набирать вес с первого дня начала сыроедения, и после того, как ложный человек выведен из организма, он продолжает наращивать вес очень правильными темпами до того предела, когда вес достигает нормы. У очень худых людей увеличение в весе реального человека происходит параллельно потере ложного, поэтому можно и не заметить сразу прибавки веса у таких людей.

Этот рост действительного человека особенно быстр у тощих, мертвенно бледных и слабых детей. Мы не должны ожидать, что дети сразу будут иметь круглые мордочки и полненькую фигурку, как их собратья — вареноеды, так как полнота — это признак фальшивого человека. Дети-сыроеды будут стройными, живыми и подвижными. Только по величайшему невежеству родители могут считать, что полнота их детей — это хороший показатель и стремиться к ней.

Когда я впервые обратился к сыроедению, в моем организме начался интенсивнейший процесс очищения. Я не пережил симптомов общей слабости, но страдал от болей в кишечнике, растрескиванием между пальцами рук и ног с последующим шелушением и зудом, сыпь высыпала на моем теле, а определенные части кожи ног облупились и счищались чешуйками. Мои ноги, которые и до этого часто опухали, вдруг стали чрезвычайно одутловатыми, и эта опухоль держалась в течение многих месяцев. В течение длительного периода моча у меня была совершенно мутной. За все это время я упражнял себя долгими прогулками пешком, чего никогда в своей жизни раньше не делал. Мне было совершенно ясно, что под давлением естественных веществ и физических упражнений все вредные вещества, которые накопились в моих кровеносных сосудах за 50 лет потребления вареной пищи, начали выводиться и уничтожаться.

Чтобы подтвердить только что высказанное положение, я неожиданно прекратил сыроедение и в течение трех дней питался только мясными блюдами. В самый же первый день такого питания исчезла мутность мочи, на второй день остались только легкие следы мути, а на третий день моча стала светлой. Когда я снова возобновил сыроедение, моча снова стала мутной, но она постоянно очищалась в течение нескольких недель. Эти три дня потребления вареной пищи уменьшили скорость, а затем вовсе прекратили очищение моего организма. В то время я случайно сделал еще одно открытие: вода, принимаемая с солеными продуктами, увеличивала вес тела на три килограмма в день. К счастью, я вернулся к своему первоначальному весу на четвертый день после возвращения к сыроедению.

Может быть, даже и хорошо для новообращенного сыроеда иметь такие обильные трапезы после нескольких месяцев отказа от вареной пищи, потому что, сравнивая эти две системы питания, человек становится все более убежденным, что путь, который он избрал, есть естественно правильный путь, и после этого он уже не будет мечтать о возвращении к прежней жизни.

Сильная опухоль моих ног в течение нескольких месяцев постепенно спала. Одновременно я также страдал от меньших, правда, опухолей по всему телу; они тоже постепенно в течение нескольких лет сходили, а потом, наконец, исчезли навсегда. Точно такие же симптомы появляются в большей или меньшей степени у огромного количества сыроедов, которые пишут мне со всех концов мира.

Но наиболее показательным было исчезновение у меня геморроидальных шишек. Хронический геморрой не давал мне ни минуты покоя за последние 15—20 лет. Каждый день, а иногда и дважды в день, я вынужден был сменять нижнее белье; воспаление никогда не сходило, не уменьшалось, постоянное выделение гноя, слизи и крови продолжалось в течение многих лет. Даже после того, как я перешел к сыроедению, несмотря на регулярность в работе моих выделительных органов, мои геморроидальные шишки оставались почти неизменными. После каждого

физиологического акта или даже после простой ходьбы раздражение и зуд становились такими сильными, что я иногда начинал думать, что не из-за тех ли это морфологических изменений, которые имеют место, все происходит. Может быть, шишки не желают покоряться сыроедению и в конце концов я вынужден буду подвергнуться хирургической операции? Но в то же время я никогда не терял веры в силу природы. И действительно, спустя несколько месяцев все начало изменяться в лучшую сторону: ежедневные раздражения уменьшились до двух раз в неделю, затем до одного — в неделю, одного — в месяц, а позже были только раз в два-три месяца, дойдя, наконец, до такого успешного конца, что сегодня не чувствую их совсем и совершенно не страдаю от геморроя.

Исцеление пошло более ускоренными темпами после того, как я начал ежедневно употреблять салат с добавлением проращенной пшеницы. Все эти факты ставят нас лицом к лицу с одной важной истиной.

Хорошо известно, что геморроидальные узлы возникают в результате ослабления эластичности стенок прямой кишки и расширения вен нижнего конца кишок. В настоящее время считается, что единственным радикальным способом лечения их является хирургическая операция. Излечение геморроидальных шишек сыроедением есть доказательство того, что путем замены дегенеративных клеток активными клетками стенки кишечника и кровеносных сосудов постоянно обновляются, приобретая необходимую эластичность и прочность. Наиболее показательным фактом во всем этом является то, что процесс имеет место одновременно как в кишечнике, так и в желудке, венах, капиллярах, нервах, во всех органах и железах без исключения. Другими словами, расстроенный, больной орган человека, потребляющего вареную пищу, полностью восстанавливается новыми молодыми специализированными и здоровыми клетками. Наибольшее удивление вызывает тот факт, что путем сыроедения увеличивается половая потенция; этот факт достоин того, чтобы быть отмеченным, хотя в половой жизни мы придерживаемся твердых принципов умеренности. В спорте сыроеды устанавливают новые и несомненные рекорды.

Сыроедение — вот где скрыта мечта алхимиков о камне, продлевающем жизнь, об эликсире жизни, который они искали. И все это достигается не колдовскими эффектами, часто рассчитанными на несколько часов посредством лекарств, а фундаментальными процессами исцеления всех болезней при помощи реконструкции целого организма.

Натуральное питание восстанавливает клетки в самой своей сути, рождает новые клетки и одновременно выводит больные и не приносящие пользы. Но, к сожалению, нет средства вернуть удаленные органы, такие, например, как зубы. Вот почему, когда речь идет о здоровье, откладывание со дня на день очень опасно.

Исследования цитологов показывают, что добавлением к здоровым клеткам в человеческом организме существуют различные многоядерные гигантские клетки (поликариоциты), одноядерные сверхразвитые по размерам клетки (мегакариоциты) и другие виды дегенеративных клеток. Такие клетки “нормально” присутствуют во всех органах и железах, а также в кровяном русле человека, питающегося вареной пищей.

Естественные пищевые продукты не остаются в пищеварительных органах более чем на несколько часов и, если даже пищеварения не происходит, оставляют организм через нормальный выводной канал, в то время как вареная пища, особенно та, которая берется из животных источников, залеживается в пищеварительном канале в течение трех-четырех дней, а иногда и неделю. Теперь стало уже общеизвестным фактом, что немедленно после смерти животные клетки начинают разлагаться, образуя огромное количество ядовитых продуктов. Таким образом, на столе человека, потребляющего вареную пищу, нет ни одного свободного от ядов животного продукта и неудивительно, что после того, как в человеческом организме такая пища остается в течение трех-четырех дней при температуре 37 °С, она полностью превращается в яды. Иногда этот процесс заходит так далеко, что только после разрушительного действия на стенки кишечника и смешения с определенным количеством гноя, слизи и крови удается вывести эту пищу из организма. На следующий день пациент жалуется на “беспорядки” в желудке. Врачи рекомендуют воспользоваться солевыми таблетками, чтобы предотвратить такое гнилостное разложение, потому что в этом случае впечатление такое, что в человеческий желудок заложили целую баррель просоленного мяса.

Легковерные, доверчивые люди наивно думают, что пища, которую желудок легко принимает, не может быть вредной; полированный рис, белый хлеб или сахар, являющиеся наиболее вредными из всех пищевых продуктов, не вызывают реакций в желудке. Некоторые удивляются и не верят в связь питания с состоянием глаз, кожи или нервов, хотя любая часть организма не может выполнять свои функции нормально без притока сырых материалов. Какие вещества в белом хлебе, сахаре или обработанном рафинированном масле могут оказать в лучшем случае только малое влияние на глаза или нервы? Люди ищут и находят любые гипотетические догадки, чтобы объяснить причины нервных заболеваний, и в то же время не уделяют ни малейшего внимания наиболее важному и существенному факту — свойствам сырых материалов, питающих нервы.

## Сопротивляемость человека инфекционным заболеваниям падает от поколения к поколению

Утверждение о том, что опасность инфекционных заболеваний непрерывно убывает — глубоко ошибочно. И это происходит потому, что клетки человека, питающегося вареной пищей, постоянно теряют свою силу сопротивляемости микробам, и что еще хуже, они постоянно теряют эту силу из поколения в поколение.

В этой связи я хотел бы процитировать несколько отрывков из книги знаменитого советского ученого И. В. Давыдовского: "Патологическая анатомия и патогенез человеческих заболеваний", опубликованной в 1956 году. Давыдовский пишет: "У гомо сапиенс наблюдается ряд инфекционных частностей, которых не имеется фактически у животных, включая и наиболее развитых человекообразных обезьян. Ученые не только не смогли добиться успеха в проведении экспериментальных опытов по этим инфекционным заболеваниям у них, но им не удалось также получить хотя бы даже слабое сходство симптомов ряда таких заболеваний (тиф, холера, малярия, менингококковый менингит (воспаление мягкой мозговой оболочки), грипп, корь, желтуха, скарлатина, пневмония, ревматизм, сепсис (общее заражение крови), гонорея, фурункулез, аппендицит и т.д.).

Зоонос и ориитос (болезни, относящиеся к животным и птицам), наблюдающиеся у человека, такие как гидрофобия (бешенство), энцефалит, бруцеллез (малайская лихорадка), пситтакоз (попугайная болезнь), оспа, чума, туляремия, сибирская язва, трихиннелез и другие, как правило имеют свои специфические симптомы, свойственные только человеку, в то время как у животных они проявляют иногда весьма слабое сходство с этими симптомами".

Таким образом, мы можем видеть, что все животные, включая человекообразных обезьян, не только противостоят специфическим человеческим инфекциям, но и не поддаются преднамеренным попыткам некоторых ученых заразить их этими болезнями с экспериментальными целями. И наоборот, существуют бактерии, которые свойственны животным и птицам, и только им, которые, находясь в организмах животных или птиц, чувствуют себя там нормально и могут существовать в их органах все время, но будучи пересажены человеку, те же самые бактерии влияют на него самым ужасным и гибельным образом.

Мы должны добавить ко всему этому тот факт, что животные иммунны ко всем хроническим болезням.

Какова же причина всех этих поразительных контрастов? В чем же разница в данном случае человека и животного, как не в его привычке питаться в соответствии с законами "цивилизации", а также его привычкой усаживаться на досуге, блаженно положив ногу на ногу? Что бы вы подумали, если бы в один из прекрасных дней корова взяла себе в голову стать "цивилизованной", подобно человеку, есть свой фураж прокипяченным в котлах и став совершенно больной, заявлять, что причина ее болезни неизвестна. А затем, когда кто-либо предложил бы ей сделать попытку питаться сырой травой, она бы высказала страх, что ее тело привыкло к вареной пище, а сырая трава приносит ей вред.

А теперь представьте себе, чем бы стала сегодня корова, если бы она потребовала бы такую вареную траву в течение тысячелетий даже без мысли на момент о том, что она совершает неправильный и неестественный акт. Именно в таком положении находятся сегодня фанатичные поклонники мяса.

Борьба против инфекционных заболеваний основана в настоящее время на совершенно ошибочной точке зрения. Снижение смертности от инфекционных болезней, которое сейчас достигнуто, не является результатом повышения сопротивляемости организма человека, а лишь улучшением внешних условий, что препятствует распространению инфекции. В настоящее время сила сопротивляемости человека к инфекционным заболеваниям настолько ослабла, что если бы мы вздумали убрать от него все удобства, которые предоставляются ему современными домами с централизованной отопительной системой, санитарными условиями, предлагаемыми городом, изоляцией заболевших и т. д., и вернули бы людей к условиям жизни, существовавшим, скажем два столетия тому назад, то человеческая раса несомненно бы вымерла от различных эпидемических заболеваний в течение нескольких лет.

Так или иначе, в настоящее время с огромной скоростью развиваются аутоинфекции, дающие подъем катаральным условиям и становящиеся настоящим бичом для всего вареноедного человечества, используя преимущества в слабости клеток ложного человека, безвредные микрозимы становятся вредными.

Давыдовский пишет: "В свете современных взглядов на изменчивость бактерий мы должны признать постулатом тот факт, что патогенетические (болезнетворные) бактерии могут продуцироваться из так называемых непатогенетических бактерий, и это очень близко к действительности. Таким образом, бациллы тифа, паратифа и дизентерии могут брать свое начало из кишечной флоры; действительная бацилла дифтерии может развиться из ложной бациллы. Такая метаморфоза может иметь место у всех видов кокков, у анаэробных бактерий, у бациллы чумы и туберкулеза и у других микрозимов. Аутоинфекция есть чрезвычайно реальное явление, которое протекает за счет превращения обычных обитателей человеческого тела, кожи и слизистых мембран в опасные очаги инфекции".

В огромном большинстве инфекционных заболеваний наличие инфекции не подтверждается. Говоря другими словами, каждое инфекционное заболевание проявляет свои первые симптомы в нездоровом организме ослабленного человека, откуда передается другому человеку. В действительности каждый такой организм представляет собой опасную фабрику по распространению патогенетических бактерий.

Такую фабрику вы никогда не найдете среди сыроедов. Сыроеды навсегда освобождены от всех инфекционных заболеваний.

Взгляды Давыдовского на аутоинфекцию могут быть суммированы следующим образом: "Главными областями нашего тела, где развиваются процессы аутоинфекции, являются: горло, тонзиллиты (миндалины), вся площадь кишечника, конъюнктивы (слизистая оболочка глаза), бронхиальные стволы и мочевые каналы. Аутоинфекционными заболеваниями являются: назальный (носовой) катар, фарингиты, колиты, дизентерия, бронхиты, пневмония, цистит, пиелит, нефрит, конъюнктивит, воспалительные кожные явления, фурункулез, карбункулез, отит, холецистит, остеомиелит, послеродовой эндометрит (воспаление слизистой оболочки матки) и т.д. В соответствии с данными, приведенными Ф. Г. Баринским (1959), только в 50% всех случаев скарлатины и 15% дифтерии был установлен прямой контакт. Другими словами, в огромном большинстве всех случаев дифтерии не обнаруживалось доказательств, показывающих, что та или иная инфекция имеет внешние источники.

И снова с очевидностью показано Т. Е. Болдыревым (1949), что в 53% тифоидных случаях имело место неизвестное происхождение. Роль экзогенной инфекции постепенно теряет свое значение, уступая место эндогенной. Без всякого сомнения, в будущем будет осознано, что главную роль в инфекционных заболеваниях в действительности играет аутоинфекция, особенно потому, что мы еще в настоящее время не полностью осознали необходимость знаний, которые сделают нас способными объяснить сущность физиологических механизмов и условий, изменяющих нормальный симбиоз клеток и бактерий и приводящий организм к состоянию инфекции.

В соответствии с этиологией инфекционных заболеваний мы должны отказаться от понятий, которыми оперировали во времена Коха, Эрлиха и Пастера, на "патогенетическую" природу микроорганизмов внешней и внутренней среды. В полном смысле слова, не бактерии сами по себе являются патогенетическими, а те физиологические корреляции (соотношения), которые существуют в данном организме в определенный момент и которые органически связаны с нарушениями в его регуляторных системах и нервных механизмах. В природе нет специальных "патогенетических" микробов, но однако, нет конца факторам, которые стимулируют восприимчивость к ним у человека, обладающего нормальной сопротивляемостью, и наоборот.

Из всего этого мы можем сделать только одно единственное заключение — действительная причина инфекционных заболеваний не в микробах, а в тех ослабленных условиях, которые имеют место в биологических процессах организма. Микробы всегда существуют, они существуют сейчас и будут существовать вечно. Кампания по уничтожению и разрушению их абсолютно безрассудна. В результате слепоты человека на действительную причину заболеваний органическая сила сопротивляемости его постоянно падает до того уровня, когда человеческие существа не смогут уже больше сопротивляться инфекции и будут побеждены бактериями, распространившимися внутри их организма.

В то же самое время в организме животных эти бактерии не способны причинять никакого вреда. Сталкиваясь лицом к лицу со слабыми, беззащитными, недеятельными клетками, формирующимися из мяса, хлеба, масла и сахара, эти микробы в человеческом организме являются источником болезней. И не удивительно тогда, что они просто нападают на эти клетки и жадно пожирают их. Разумный человек очистил бы свое тело от всех тех бесполезных клеток, и в таком случае ни один микроб не осмелился бы коснуться его юных, крепких, здоровых и сильных клеток, которые строятся в результате питания тела замечательными фруктами, орехами и злаковыми. Вот действительно, "сущность" физиологических механизмов и условий, которые могут изменить нормальный симбиоз клеток и бактерий в состоянии инфекции, объяснение чему Давыдовский не способен дать.

Роль антибиотиков как терапевтических средств — временна и обманчива. Люди постоянно приходят в тупик, пользуясь ими. Нейтрализуя действие бактериальной активности на короткий промежуток времени, они в действительности ослабляют клетки и расчищают дорогу для более сильной и опасной инфекции, которая не замедлит явиться.

Я имею несчастье быть хорошо знакомым с антибиотиками. В результате пренебрежения естественным питанием мои дети всегда страдали от продолжительного, упорного повышения температуры, причиной которой была аутоинфекция и аутоинтоксикация. Их температура обычно колебалась между 37,5 и 38,0 °С. Я увез своего сына в Париж и подверг его лечению самыми знаменитыми "специалистами". К несчастью, в результате беспорядочного экспериментирования с антибиотиками они подняли его температуру до 40—41 °С и разрушив сердце и почки, в конце концов убили его, не будучи способными даже диагностировать его заболевание.

Та же самая вещь случилась и с моей дочерью, но с еще большей стремительностью, два года спустя. Я положил ее в Агшаркхохскую детскую больницу в Гамбурге, где доктор Вольфганг Тилинг провел самые нечеловеческие эксперименты на моем бедном ребенке. Ежедневно он брал ненормально большое количество крови для различных лабораторных анализов, в том числе для впрыскивания в дюжину крыс и кроликов, предполагая, что размножением бактерий в них он достигнет желаемой идентичности и будет способен диагностировать заболевание, которое он так и не смог определить при своих обычных клинических осмотрах. Чем выше поднималась температура у моего ребенка, тем большую дозу антибиотиков она получала и тем большее

разнообразие приобретали манипуляции над ней. С повышением дозы антибиотиков температура поднималась все выше и выше и наконец, стала колебаться в пределах 39—41 °С. Вскоре стали сильно заметны признаки нефрита.

Своими “научными” средствами доктор Вольфганг Тилинг ускорил развитие заболевания, сведя его “нормальное” протекание в течение четырех лет к периоду всего лишь в один месяц. Он относился к ребенку как к подопытной свинке и уверял нас, что если девочке не будет даваться кортизон или не будет сделана биопсия (вырезание кусочка ткани из живого организма с целью диагностического микроскопического исследования), то она проживет не больше недели.

Это было в те самые дни, когда я обнаружил книгу Бирхер-Беннера — немецкого ученого, — озаглавленную “Болезни питания” (1933). Я немедленно взял свою дочь из этого госпиталя и перевел ее на лечение естественным питанием. Как по мановению волшебной палочки температура у ребенка снизилась до 37,0—37,5 °С, а количество ее мочи увеличилось с 200 миллилитров до 2 литров в день. За неделю она поднялась на ноги и уже смогла сама подниматься и открывать дверь бессердечному доктору, который потерял дар речи и пришел в остолбенение от удивления таким превращением, хотя в свое время под тем или иным безосновательным предлогом он отказался дать мне выписку из истории болезни и клинических исследований моей дочери.

Если бы я продолжал кормить своего ребенка чисто сырой пищей, она бы, конечно, была жива и по сей день, но к сожалению, в то время я еще относился к сырой пище как к чисто терапевтическому средству и верил в искусственные витамины.

Для того, чтобы лично познакомиться с системой питания в клинике доктора Бирхер-Беннера, я вместе с дочерью отправился из Гамбурга в Цюрих и поместил ее в санаторий на 23 дня. Я должен заметить, что к несчастью, после смерти доктора Бирхер-Беннера его система питания была значительно искажена введением вареной пищи, молочных продуктов, витаминов и других лекарств. Таким образом, возложив надежду на быстрое улучшение ее состояния, я думал, что возможно восстановить здоровье дочери лишь частичным принятием сырой пищи, сохранив вареную пищу и искусственные витамины. Но это было способно продлить ее жизнь только на четыре года.

Я сам являюсь красноречивым примером победы человека над аутоинфекциями. В течение более чем 20 лет я страдал от хронического бронхита, который по несколько раз в год укладывал меня в постель с сильнейшими атаками простуды. Однако сыроедение изменило все это, и несмотря на то, что последние 10 лет я сплю под открытым небом круглый год, когда температура в холодную зиму достигает 15—16 градусов мороза, несмотря на то, что микробы, конечно, присутствуют в моем организме, я не страдаю больше от кашля и не чувствую даже легчайших признаков простуды. Я хотел бы добавить к этому, что сон на открытом воздухе зимой не требует какого-то особого героизма. Все, что требуется, — это накрыть свое тело тепло, а лицо оставить доступным свежему воздуху.

В добавление хочу сказать, что очень важно воздерживаться от вареной пищи, так как она является причиной бессонных ночей и непрерывного поворачивания в постели.

### Рак — это результат чрезвычайной дегенерации клеток

Как и в случае любых других болезней, случаи рака так же легко объясняются в свете законов природы.

Цитологи провели огромное количество научно-исследовательских работ для того, чтобы открыть разницу между структурой нормальных и раковых клеток. Они обнаружили, что раковые клетки представляют собой обычный тип клеток, но они лишены необходимой структуры и способности выполнения любой полезной работы. Их единственной целью является пожирание протеинов (строительных материалов) и размножение.

Известно, что клетки ложного человека обладают точно такими качествами. Имеется только одно различие между дегенеративными процессами в ложном человеке и раковых клетках. При определенных обстоятельствах реальный человек может держать клетки ложного человека под своим контролем. Он разбрасывает их по всему организму, не давая им скапливаться в одном месте, он наполняет ими пустые пространства, он откладывает их под кожей, смешивает с нормальными клетками и таким образом в течение определенного периода сохраняет чувствительные органы и системы тела свободными от опасности давления на них, производимого этими дегенерированными клетками.

Каждый может видеть совершенно ненормальные размеры или массу ложного человека, которая иногда достигает 60—70 килограммов. Если несколько килограммов такой массы пересадить в какую-нибудь железу или орган, то деятельность этой железы или органа будет парализована в результате давления этих клеток на деятельные клетки органов. Это и есть тот самый путь, которым рак приводит к концу жизнь человека.

Клетки ложного человека, подобно раковым клеткам, вызываются к существованию в результате потребления пищи, приготовленной на кухне, у людей, являющихся страстными поклонниками подобной пищи. В результате защитных действий истинного человека клетки ложного человека сдерживаются в своих желаниях

потребления ненормального количества неестественных веществ, вводимых в организм посредством добавок, и чаще всего эти неестественные вещества бесцельно теряются сжиганием путем повышения температуры. Для того чтобы усвоить все те излишние массы пищи, которые поступают в организм, клетки ложного человека стремятся достигнуть независимости, локализуясь в каких-то определенных местах тела, где бы им ничто не мешало поглощать и размножаться. Когда хотя бы несколько таких клеток преуспевают в своих действиях, они начинают размножаться с невероятной скоростью и поглощать огромное количество пищи, предлагаемой им прожорливым хозяином. Таким образом, начавшись с одной или двух незначительных в общей массе клеток, этот процесс выливается в появление чудовища, которое держит все человечество в когтях своего смертельного террора. Ни в каком другом случае мы не сталкиваемся больше с подобным патологическим процессом, когда среди миллиардов клеток одна или две клетки побеждают такое большое количество их и приводят к болезни.

Дальновидный человек, имеющий проницательность, не может не видеть удивительную слепоту вопросов, на которые исследователь тратит свое время, деньги и энергию. Чтобы объяснить распространение рака, они составили список свыше 400 различных канцерогенных агентов, которые, за исключением диетических факторов, не находятся в связи с основными причинами канцерогенеза.

Каждый человек должен задать себе вопрос: предположим, что все яды, лучи, хронические раздражения, раны, ожоги, вирусы, никотин, смола, ее производные и масса других агентов могут, будучи вредными факторами, быть способными лишать клетки их комплексной структуры и возможности работы, истощать, подавлять и убивать их, но какими средствами все эти вещества могут внестись в одну или две клетки, какие силы действуют на них, заставляя их размножаться за необыкновенно короткий промежуток времени, разрушать и затем полностью уничтожать удивительное здание человеческого тела в его полноте? Эта ужасная сила и есть усердно приготовляемая нами вареная, печеная и прочая пища, которая дает силы чудовищу овладеть всем организмом в его собственных деструктивных целях. Рак является живым доказательством чрезвычайной дегенерации клеток и неминуемости печального результата неестественного питания.

В процессе своих исследований снова и снова ученые сталкиваются лицом к лицу с действительной причиной рака. Они держат в своих руках неопровержимые доказательства, они смотрят на них и даже подтверждают их, но любой вопрос, касающийся изменения установившейся диетической системы людей, вызывает у них сомнение и раздумье. Они в ужасе закрывают глаза, как при ударе грома, и отворачиваются от подобных вопросов потому, что не желают видеть ничего неестественного в своих пищевых привычках. В частности, они не желают взглянуть критически на хлеб, который они едят и который в течение многих столетий рассматривается как нечто святое, не задумываясь ни на мгновение над тем фактом, что к тому времени, когда хлеб этот достигает их стола, он уже является не хлебом, а профанацией в результате процессов обдирки, просеивания, замешивания теста и наконец, выпекания.

Цитологи сами ясно видят, что рак приводится к существованию посредством клеток, лишенных специализированной структуры и действенной работоспособности, хотя по их мнению, все клетки так называемого здорового человека (даже если они являются продуктом неестественного питания) сначала являются полностью развитыми и совершенными клетками, а позднее лишаются своих нормальных свойств в результате влияния определенных канцерогенных веществ. Другими словами, отсутствует необходимый механизм в клетке и ее работоспособность находится в связи с определенным причинным фактором, но они не хотят видеть, что этим причинным фактором являются строительные материалы, поступающие к фабрико-клетке, не хотят видеть, что естественные и качественные продукты из сырых материалов совершенно необходимы для нормальной работы клеток. Они не хотят видеть, что органы человека, потребляющего вареную пищу, постоянно наводняются миллиардами клеток, уже потерявших свою должную структуру и функцию.

Я сейчас хочу процитировать несколько фраз из книги Коудри: “Раковые клетки”, из которых читатель может ясно увидеть, как просты и очевидны те действительные причины, которые вызывают рак. В своей книге Коудри пишет:

“С полной или частичной потерей специализированных функций раковые клетки теряют свои структурные особенности. Структура в большей степени зависит от формальной функции клетки и не может быть поддерживаема в ее отсутствие даже в большей степени, чем функция в отсутствие структуры”.

Коудри забыл добавить наиболее очевидную истину, с введением которой секрет сразу был бы полностью раскрыт, а именно: для того чтобы сохранить и поддерживать структуру и функции клеток, необходимым реквизитом питания должны стать сырые материалы, а когда эти сырые материалы заменяются вареными, никакая структура не может быть сохранена.

По поводу нормального роста клеток Коудри цитирует Руша: “Нормальные изначально клетки содержат много потенциальных механизмов, которые обладают определенной деформацией. Эти механизмы становятся функционально активными, когда составные части их стоят на определенном качественном уровне”. Во время превращения нормальных клеток в раковые канцерогены входят в эти механизмы и изменяют в одном из них

специализированные функции клетки. Причины этих изменений наследственные. “Но клеткам, которые страдают от такой наследственности, могут потребоваться некоторые дополнительные условия для того, чтобы полностью превратиться в автономную (самоуправляющуюся) опухоль”. “Рак не является продуктом полностью развитых и специализированных клеток. Яйцо и сперма являются высоко дифференцированными клетками, которые и подвергаются злокачественным образованиям, и клетки их размножаются без обычных ограничений и вторжений, принадлежащих нормальным и хорошо ведущим себя клеткам”.

Основной деятельностью раковых клеток является охота за азотосодержащими веществами, пожирание животных белков, захватывание аминокислот, синтез ненормальных белков и проведение других манипуляций подобного рода. Рак может быть рассматриваем как некое действие “азотистой ловушки”, передвигающей аминокислоты с участка тела, обедненного без согласия и ощутимого возвращения к ней”. Там же утверждается: “Азотистый обмен” злокачественных клеток, кажется, продолжается посредством подпитывания из хороших клеток, питающих клетки действительными материалами, крайне необходимых ему”. Загадка будет полностью разрешена, если слова “крайне необходимые” будут заменены словами “крайне бесполезными и вредными”.

Христенсин и Хендерсон считают превосходство в аккумуляции аминокислот канцеромой (раковым новообразованием) “важным фактором в росте и размножении” злокачественных клеток в больном организме”. По их мнению, организм заболевает не от отсутствия естественных пищевых продуктов, а от недостаточности количества аминокислот.

Раковые клетки постоянно синтезируют белки. Коудри по этому поводу пишет: “Злокачественную опухоль часто ассоциируют с ненормальностью белкового синтеза и возможностью создания ненормальных белков. Имеется постоянная сетка синтеза протеинов и нуклеопротеинов для того, чтобы дать новым клеткам возможность в росте опухоли, в то время как синтез этих материалов в нормальных, не подверженных злокачественному процессу тканях, балансируется равным разрушением”. В другом месте он цитирует Касперсона: “Между злокачественной опухолевой клеткой и нормально развивающейся имеется фундаментальное различие по отношению к развитию системы формирования белка. Злокачественные опухолевидные клетки либо вовсе не имеют в своем составе внутриклеточного препятствующего механизма, который в нормальных условиях ограничивает деятельность белковообразующей системы клетки, или же имеют более или менее ограниченное функционирование этого механизма, что приводит к специфическим переменам в цитохимической картине”.

Есть ли нужда подчеркивать, что все эти изменения в клетке происходят в результате варений и печений пищи на кухне; пищи, которая после подобных операций должна была бы быть признана негодной для питания нормальных клеток.

Дальнейшие научные исследования показали, что количество жиров в раковых клетках много выше нормального, в то время как содержание витаминов и минералов — ниже нормального.

Коудри допускает, что: “... злокачественные и другие клетки обладают почти невообразимо малой индивидуальностью. Предположим, что каждый индивидуум обладает 10 тысячами различных биохимических составляющих, начиная от неорганических ионов и кончая наиболее сложными белками, протеинами и нуклеопротеинами, которые прямо или косвенно взаимодействуют друг с другом. Баланс деятельности в живой клетке, являющийся очевидным выражением ее жизни, должен представлять собой, таким образом, очень сложное кинетическое взаимодействие между этими веществами. Чтобы полностью описать состояние какой-нибудь клетки, необходимо описать в кинетических терминах процесс взаимосвязи ее составляющих. Но это совершенно неосуществимо — количественно определить более чем несколько составляющих.

Таким образом, наши ученые, в чьих руках находится судьба всего человечества, знают бесконечно мало о структуре клетки. Однако, несмотря на мизерность своих знаний, они игнорируют расчеты Инженера, сконструировавшего эти сложные клетки, и заставляют людей поверить, что посредством их собственных точных расчетов они могут определить точные количественные и качественные потребности этих клеток в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах и т.д. Они идут так далеко, что пренебрегают мудростью Главного Инженера, не принимая во внимание того, что он предписал, а потом придумывают различные вещества и советуют их нам. Пусть читатель сам решит, смехотворны ли эти факты или прискорбны.

Очевидные факты, собранные исследователями, показывают, что умеренность и ограничение в питании оказывают влияние на развитие и рост рака. Во время первой мировой войны при суровых условиях ограничения питания в Дании, России, Германии и Австрии процент смертности от рака резко уменьшился, а после введения нормированного питания совершенно исчез к концу войны. По мнению Хиндхеда (1925), переедание способствует последующему увеличению смертности людей.

Коудри цитирует, например, результаты экспериментов, проводимых на животных: “По данным Мореши (1909), приводимым Мак-Кеем (1947), по работам английских исследователей для того, чтобы показать влияние пищевого ограничения на рост опухолей у животных, саркома, трансплантированная Мореши в мышь, ясно указывает на связь ее развития с количеством получаемого питания. Мышь, находящаяся на ограниченной диете,

жила дольше; пересадить в нее и привить ей опухоль было труднее, чем мыши, находящейся на неограниченном питании. Мак-Кей и его помощники сделали замечательное открытие на крысах, отстающих в развитии в результате ограничения в диете, которая по количеству была лишь строго необходимой для поддержания жизни, но недостаточной для роста. Одна группа крыс сохранила таким образом молодость в течение более чем 700 дней, а другая — в течение 900 дней. Несмотря на тот факт, что продолжительность жизни этого вида крыс при обычных условиях приблизительно равна 600 дням, некоторые крысы, питаемые ограниченной диетой, смогли прожить до 1400 и более дней, что больше чем в два раза превышает их нормальный жизненный цикл".

И снова цитирую Мак-Кея, Спеллинга и Барнса (1943): "Развитие злокачественной опухоли было незначительно у крыс, которые содержались на ограниченной диете до тех пор, пока не достигли возраста половой зрелости".

Вот какие удивительные результаты могут быть достигнуты, если крысы находятся на ограниченной диете и исключительно на сырых продуктах.

Дальнейшие эксперименты показали, что из 198 крыс, содержащихся на "нормальной" диете, у 150 развились злокачественные опухоли, против всего лишь 38 подобных случаев среди 200 крыс, содержащихся на ограниченной диете. До каких же пор человек будет считать за нормальную ту диету, которая приводит к такому же концу и укорачивает его жизнь в несколько раз.

Статистикой много раз была показана явная взаимосвязь между весом тела и заболеванием раком. Эти данные часто приводятся агентами по страхованию жизни. В 1913 году Объединенный Комитет Американской Ассоциации страхования жизни и страховое общество имели дело с 774672 членами — мужчинами в возрасте от 20 до 62 лет. Было показано, что для мужчин в возрасте от 30 до 44 лет процент смертности от рака был самым высоким у людей, имеющих превышение веса выше 37 килограммов. Для более старших возрастных групп, начиная с 45 лет, эта зависимость проявлялась еще ярче.

По результатам исследований Объединенной страховой компании, проведенных в 1932 году, было показано, что смертность от рака более всего у людей с повышенным весом. Еще более удивительно, в соответствии со статистическим бюллетенем Муниципальной страховой компании (1951), что смертность людей с повышенным весом от сердечно-сосудистых и почечных заболеваний была наполовину больше, чем у людей с нормальным весом, а от диабета — почти в четыре раза больше, чем у людей с нормальным весом. Ложный человек щедро награждает человечество.

Между 1900 и 1950 годами в США резко возросла смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и рака. В течение этих 50 лет смертность от рака увеличилась с 64,0 до 139,6 на 100000 населения, в то время как смертность от сердечно-сосудистых заболеваний возросла от 244,0 до 478,1. В целом из 803 смертей на 100000 населения из-за 10 главных причин сердечно-сосудистые болезни и рак составляли 617 случаев.

Еще более показательны цифры, относящиеся к 1964 году: смертность от рака приблизилась к 151, в то время как от сердечно-сосудистых заболеваний поднялась до 508. Вместе эти болезни дали цифру 659 из общей цифры 939. Это удивительнейшие результаты "прогресса" медицины, потрясающе увеличивающегося выпуска врачей, роста больниц и лекарств, неестественных продуктов, "рафинированных и очищенных".

Можно вообразить состояние дела, если подобный "прогресс" продолжится еще в течение 50 лет. В соответствии с официальными статистическими данными США за 1964 год только 1,4% от общего количества смертей относилось к "симптомам старости и ненормальным условиям". В этой категории старость является наиболее спорной, конечно, потому что среди тех, кто потребляет вареную пищу, трудно найти людей, достигших старого возраста. При существующих условиях цивилизации, за исключением несчастных случаев, все человечество должно умереть, не достигнув старого возраста.

Среди диких животных в естественных условиях случаи рака неизвестны, однако после того, как животные начинают питаться перерожденной пищей в течение длительного времени, можно наблюдать у них опухоли, напоминающие раковые. "Единственная большая группа организмов, для которых не характеры случаи рака, обитает в глубинах океана", — заявляет Коудри. И это потому, что разрушающие руки человека еще не достигли их; невосприимчивость к раку является тем более показательной, что их мир значительно больше нашего как по занимаемой площади, так и по количеству обитателей.

Как мы сказали, во время своих исследований ученые лицом к лицу столкнулись с основными причинами рака, они смотрели на них и подтверждали их, однако, прошли мимо с полным равнодушием, как будто бы это не то, чего они искали, а нечто другое. "Мысль, что определенные пищевые компоненты поступают в организм в излишнем количестве или вовсе отсутствуют в организме, может служить причиной образования рака в человеческом организме. Эксперименты в диете животных могут показать все различия в случаях наличия или отсутствия рака".

Они даже понимают действие естественных пищевых продуктов. Коудри совершенно точно формулирует свое мнение по этому вопросу. "Совершенно очевиден тот факт, что начало изменений в организме и развитие

опухоли в некоторых животных имеет место, когда последние питаются высокоочищенной пищей".

Сильверстон, Соломон и Танненбаум (1952) наблюдали развитие опухоли у самцов мышей, находящихся на диете, состоящей главным образом из продуктов, подвергнувшихся частичной переработке; таких, как казеин, кукурузный крахмал, частично переработанное хлопковое масло, синтетические витамины и смеси из соли. Кроме того, полуочищенная диета, даваемая мышам-самцам, приводила к развитию печеночных опухолей. Различия в злокачественности развития колебались с различием во вводимых калориях, в весе тела и в пропорции белков, витаминов и минералов в диете.

Энгел и Коуплэнд (1952) нашли, что "по данным американского энтомологического общества, крысы, содержащиеся на естественном питании (на сырой диете), не были подвержены развитию опухоли молочной железы канцерогенами, 2-ацетиламидифениленметаном. По сравнению с теми, которые находились на полуобработанной диете, разница была значительной".

Читатель, не предвзято наблюдающий, видит, что тип пищи оказывал влияние на развитие опухолей у экспериментальных мышей: высокоочищенные материалы, такие, как казеин, крахмал, хлопковое масло, синтетические витамины и соли, способствовали развитию этих опухолей. Ученые — исследователи неправильно называли смесь этих веществ "нормальной диетой". Они собрали 100% здоровых мышей с полей, заключили их в клетки, относились к бедным созданиям как к "деликатным детям", скрещивали их между собой, питали их "нормальной диетой", а после нескольких поколений превращали их в то, что они называют "чисто выведенной породой мышей". В соответствии с ними эти "чисто выведенные породы мышей" ставились в специальные патологические условия, в которых до 80% из них самопроизвольно заболевали опухолями "по неизвестным причинам". Но все эти пищевые добавки и были непосредственными патологическими условиями.

Давайте теперь посмотрим, способны ли ученые вынести какие-либо полезные заключения из всего этого? Ответ будет неудовлетворителен. Позвольте читателям самим разобраться во всем. "Остается непонятным возникновение рака у этих заключенных в клетки, ухоженных и защищенных от вредных воздействий, непосредственно скрещиваемых между собой, мышей". "Действительно, как мог возникнуть у них рак?" — спрашивает Коудри, и не может найти ответа на этот вопрос.

"Это указывает на наше невежество в понимании природы и механизма действия канцерогенов, к которым клетки чувствительны. Эти мыши вели очень благоустроенную жизнь в клетках, они обычно содержались в хорошо проветриваемых комнатах, и их диета была в основном постоянна; они не подвергались воздействию никаких известных физических, химических или биологических канцерогенов". Коудри закрыл глаза на тот факт, что действительные физические, химические и биологические канцерогены были не те самые условия, которые он самолично создавал для этих бедных мышей; оторванные от привычной для них естественной внешней среды и питания, изолированные и заключенные в клетки, скрещиваемые искусственно, хотя и содержащиеся в хорошо проветриваемых комнатах и питаемых казеином, кукурузным крахмалом, хлопковым маслом, синтетическими витаминами и солями, — они и не могли быть здоровыми.

Далее Коудри приводит две таблицы экспериментальных данных, которые показывают изменения в развитии раковой опухоли в результате вариаций: а) вводимых с пищей белков и аминокислот; б) вводимых с пищей витаминов группы В. Кроме того, он дает следующие комментарии: "витамины и жизненно необходимые аминокислоты могут модифицировать раковую опухоль; объяснить эти и другие вещи трудно, это может быть объяснено частично введением тех или иных компаундов вместе с продуктами питания и непосредственным действием их на ткани, в которых неопластические изменения имеют место".

Это ясно указывает на то, что удовлетворение или неудовлетворение определенных нужд организма находится в связи с гармонией или дисгармонией в поступлении сырых материалов в него.

Из всех приведенных и не приведенных мною здесь цитат из книги Коудри может составиться мнение, что он вовсе не интересуется уменьшением случаев опухолей; его интересует лишь нахождение терапевтических мер для лечения рака не путем отказа от тех или иных неестественных привычек, а путем введения в курс лечения таблеток, медикаментов и т.п.

Интересно, когда же, наконец, ученые осознают действительные причины рака? Они открыли уже "400 канцерогенных веществ", о которых Коудри говорит: "Менее чем 1% этих канцерогенов попадается на глаза врачам в качестве действующих". И рядом с этим мы можем видеть такие цифры, как развитие злокачественных опухолей в 80 из 100% ранее совершенно здоровых мышей, находящихся на "нормальной" (не натуральной) пище, или же, например, 150 случаев из 198, взятых из другой статистики. Частичный отказ от такой диеты сводит эти 150 случаев к 38. Можно было бы ожидать, что эти данные отрезвят ученых, и в том числе Коудри, и приведут к тому, что они прекратят тратить свое время на пустые исследования всяческих канцерогенов. Вместо этого им бы следовало увидеть единственную причину рака — неправильное питание, в то время как Коудри назвал этот чрезвычайно важный фактор всего лишь "модифицирующим фактором" и исключил его из основных.

Будучи в замешательстве от такого непоследовательного поведения опухолевых клеток, он пишет: "Можно

почти точно сказать, что Аристотель или Дарвин, если бы они были с нами сегодня, собрав вместе все известные факты о раковых клетках, может быть, смогли бы объяснить их загадочное поведение. Может быть, придет время, и это будет сделано, мы удивимся, почему же мы не могли увидеть этого так долго. В настоящее время мы делаем шаги в прогрессе изучения и здесь и там, но очень мало".

Но я считаю, что здесь не нужен ни Аристотель, ни Дарвин. Коудри надо было бы выйти на время из своей лаборатории и, забыв о проводимых им опытах, поглядеть на звезды, Солнце, Луну, деревья и цветы, погрузившись разумом в их тайны и осознав, что все в мире управляется законами. Может ли какой-нибудь ученый разрушить этот мир и построить взамен свой собственный? Маленькое зернышко пшеницы, которое прорастает на наших глазах, включает в себя этот мир, созданный тем же самым Создателем — Самым Всемогущим Богом.

Ученые разрушают то, что живет, что двигает мир и человечество, разрушают миром своего собственного производства, разрушают белым хлебом, аминокислотами, искусственными витаминами и синтетическими солями. Интересно, неужели после прочтения этих строк ученые все еще ставят свои собственные знания выше мудрости Бога?

Далее Коудри описывает великое множество случаев спонтанного (самопроизвольного) исчезновения злокачественных опухолей.

1. Некоторые очень малые зачатки рака внезапно проявляются очень часто в грудной железе, простате (предстательная железа) и матке. Многие из них не развиваются, оставаясь в скрытом состоянии в течение многих лет, и затем полностью исчезают сами по себе.

2. Изменения, особенно временные, в размерах хорошо развитой раковой опухоли, можно часто видеть.

3. По неизвестным причинам неожиданно происходит непредвиденное изменение в типе злокачественной опухоли.

4. Имеется много примеров, почерпнутых из статистики, исчезновения нейрообласти у детей. У многих из них это сочетается с прогрессивной дифференциацией злокачественных клеток по неизвестным причинам.

5. Имеется несколько проверенных случаев полной регрессии раковых опухолей, описание которых не может быть отнесено к данному лечению; очевидно, такой сорт опухолевых клеток относится к чрезвычайно редким случаям, контролируемым физическим организмом.

Что может быть причиной такой спонтанной регрессии опухолей, как не счастливое и своевременное изменение в привычках питания больного. Имеется только один способ успешного излечения рака: опухоли сначала должны быть лишены питания дегенерированными пищевыми продуктами, затем они должны быть подвергнуты своеобразному голоданию и убиты введением в организм определенного количества естественного питания, хотя бы даже сведенного до минимума. В случае необходимости нормальные клетки также могут сохраниться в полуголодном состоянии на определенный период времени. После исчезновения злокачественной опухоли эти клетки легко могут быть возвращены к первоначальному состоянию.

## Труд и денежные затраты по приготовлению вареной пищи не приносят ничего, кроме абсолютных потерь

Как мы уже видели, истинный человек живет только на сырой пище. Вся вареная пища и питье, потребляемые в мире, бесцельно теряются. Деньги, затраченные на них, теряются попусту. На первый взгляд, это утверждение может показаться ошибочным, но это истинная правда, доказательство которой я имею своим собственным личным опытом.

Вначале мы думали, что нам надо увеличивать вводимое количество сырого питания в тех самых пропорциях, в которых мы отказываемся от потребления вареной пищи. Но вскоре поняли, что ошиблись. Хотя в начальный период мы имели большую потребность в естественных продуктах для того, чтобы восстановить и укрепить потерянные силы организма и перестроить органы, укрепив их новыми активными клетками, но позднее эти требования значительно уменьшились. Сначала мы удивлялись необыкновенно малым количеством пищи, которое потребляла наша дочь Анахит. Мать, боясь оставить ее голодной заставляла есть больше, но девочка постоянно отказывалась от этого. Постепенно мне стало понятно, что фрукты и злаки в сыром состоянии чрезвычайно концентрированные вещества, содержащие высокое качество в очень малом количестве их; они полностью удовлетворяют все нужды организма. Вот почему ребенок-сыроед никогда не будет есть больше, чем ему хочется. И это не сказки, которые мы слышим о человеке, сидящем в течение нескольких месяцев только лишь на финиках и грецких орехах.

Человек, потребляющий вареную пищу, может насыщать себя полной тарелкой вареных блюд, потому что в них не имеется питательных веществ в прямом смысле этого слова. Травоядные животные потребляют большое количество травы, но это происходит потому, что по большинству своему эта трава состоит из грубой части; натуральные естественные питательные продукты в ней находятся в скрытом состоянии и в очень незначительном

количестве.

Эти животные освобождают свой кишечник от фекальных масс по несколько раз в день, в то время как для сыроеда нормальным является один стул в день. Если человек имеет стул больше, чем один раз в день, это говорит о переедании, которого сыроед должен всячески избегать. Количество фруктов, которые я нормально съедаю, не больше, чем то количество, которое потребляет человек, питающийся вареной пищей и не отказывающийся от фруктов. К этому я добавляю тарелку салата в день, которая очищает пищеварительный канал, чего не бывает у людей, питающихся вареной пищей, из-за пренебрежения ими естественными пищевыми продуктами.

Какова же будет картина, если весь мир образумится и последует естественным законам питания?

Даже если продуцирование фруктов останется на своем прежнем уровне, принятие каждым человеком полной тарелки овощного или зернового салата в день удовлетворит потребности питания всего мира, и отпадет необходимость в различных животных продуктах, сахаре, чае, кофе, алкогольных и безалкогольных напитках, табаке, маргарине.

Давайте теперь посмотрим, что случается со всеми этими дегенеративными продуктами, которые потребляют в мире сейчас, при поступлении их в организм. Здесь можно отметить три пути.

1. Ощутимая недостача в построении специализированных клеток. Истинный человек вынужден жить с определенным количеством паразитных клеток, формируемых из вареной пищи, чтобы сохранить минимум своих органов и систем.

2. Огромное количество дегенеративной пищи потребляется ложным человеком.

3. В человеке находятся два тела, формирующиеся из огромных количеств пищи, которая вводится в организм в результате неправильных привычек и которая превышает ассимилятивные способности клеток; она в конце концов сжигается и выбрасывается из тела человека через различные каналы. Таким образом, количество продуктов, выбрасываемых из организма, находится в прямой зависимости от поступающей в него пищи.

Наиболее чувствительным аспектом этого вопроса является тот факт, что специализированные клетки тратят огромное количество энергии, которую они получают из естественных пищевых продуктов, для того, чтобы расщепить пищевые продукты, идущие на поддержание ложного человека, абсорбировать их в кровяной поток, поддержать работу секреторных органов и выводить из тела вредные вещества— последствия потребления вареной пищи. Например, проработав без отдыха весь долгий день, работающие клетки в конце концов требуют небольшого отдыха. Вместо этого человек ложится в постель, напитав свой организм экстракалориями, которых жадно требует для себя ложный человек.

В прошлом я страдал обжорством и мясные добавки играли чрезвычайно важную роль в моем питании. В результате всю свою жизнь я страдал от бессонницы. Редко когда мне удавалось уснуть в полночь, и даже в этом случае я пробуждался с рассветом. Обычно утром я пробуждался с сильной головной болью. Должен сказать, что после перехода на сыроедение моя бессонница полностью исчезла, но если случалось так, что я съедал большой ужин вечером, то я снова не мог уснуть до рассвета. Моя дочь Анахит никогда не просыпается в течение ночи.

Витамины и соли, содержащиеся в вареной пище — неестественные, мертвые, несбалансированные и вредные варианты пищи, не представляющие собой ничего, кроме строительного материала и простого топлива. Другими словами, они представляют собой камни, кирпичи и бензин. Такие строительные материалы идут на формирование бесполезных клеток. Теплота, получаемая из такого топлива, излишняя и вредная, в то время как энергия, генерируемая из нее (двигательная энергия), не представляет ценности. Эта энергия бесцельно преобразуется в ненужные двигательные внешние реакции; она заставляет сердце работать в повышенном для него ритме; она расстраивает остальные жизненно важные механизмы всего организма, возбуждая их вместо того, чтобы успокаивать. Бессонница является одним из примеров этих вредных действий.

Что обычно советуют доктора для ограничения ожирения? Они советуют всемерное ограничение в ежедневной дозе введения пищи, и в результате этого ограничения они забывают ввести в пищу человека такие необходимые и высокопитательные вещества, как грецкие и миндальные орехи, изюм, финики, фиги, бананы, мед. Другими словами, врачи ограничивают вес человека при лечении ожирения ценой истощения и ослабления его и, таким образом, серьезно вредят здоровью. В таких случаях ограничением в потреблении дегенеративных пищевых продуктов можно было бы добиться большего, в то время как ограничением естественных пищевых продуктов нормально функционирующие клетки организма лишаются чрезвычайно важных питательных веществ. Это приводит затем к тому, что ложный человек укрепляет свои позиции в человеке, в то время как истинный ослабевает все более и более.

Мы встречаемся с очень забавными примерами действия ограниченной диеты, которые наблюдались во время изучения рака. Обсуждая этот вопрос, Коудри пишет: “Уменьшение рака грудной железы в результате пищевых ограничений связано с уменьшением деятельности яичника у мышей”. Что же еще нам надо? Причина рака грудной железы, таким образом, раскрыта. Остается только докторам полностью прекратить деятельность яичников у женщин, для того чтобы спасти их от рака грудной железы.

Но в действительности имеется очень простое объяснение того, что реально происходит. *Бездумное ограничение в питании* оказывает два противоположных эффекта на организм. С одной стороны, ограничение потребления дегенеративных пищевых продуктов задерживает формирование рака; в то время с другой стороны, ограничение во введении естественных пищевых продуктов оказывает влияние на нормальную деятельность яичников.

Медицинская наука полна таких потрясающих противоположностей. Когда в организме имеется определенная болезнь, он становится частично иммунным для некоторых других заболеваний; например люди, которые страдают от диабета, атеросклероза, а также определенными инфекционными заболеваниями меньше подвержены раку. Проделано множество экспериментов, чтобы показать влияние различных бактерий на аллергическую защиту от рака. То же самое, можно сказать, имеет место во время вакцинации, когда введением в организм того или иного заболевания дети защищаются от серьезных течений болезни в более позднее время. Но с того момента, когда человек решил сохранить своих детей соблюдением законов природы, такие неестественные меры становятся совершенно излишними, и дети будут полностью свободны от необходимости вакцинации, которая при такой постановке дела канет в историю.

Эксперименты показывают, что ложный человек, вызываемый к жизни неестественным питанием, *частичным* пищевым ограничением не исчезнет. Сохранение даже 10—15% дегенеративной пищи в питании человека позволит ложному человеку оставаться живым. Человек разумный должен понимать, что он продолжает сохранять это чудовище в себе даже самым малым количеством неестественного питания.

Лично я полностью очистил суставы своих ног от всех подагрических узлов, но если я в какое-то время изменял своему режиму и начинал есть мясо, то несколькими часами спустя я вновь обнаруживал, что мочевая кислота скапливалась в суставах больших пальцев ног. Я часто проделывал такие эксперименты в начале своего сыроедения. И действительно, возвращение мочевой кислоты в суставы — дело несложное, и пути к этому широко открыты. Стоит только маленький кусочек мяса ввести в организм, как это приводит к образованию мочевой кислоты, которая вновь начинает скапливаться в своих излюбленных местах.

Клетки ложного человека не покидают организм легко. Наоборот, они лежат как бы в тайне, наполовину мертвые, но ждущие, и чем скорее кусочек пищи попадает к ним, тем скорее начинают они возрождаться и размножаться. Хочу сказать, что контроль за весом тела должен производиться только тогда, когда человек всецело находится на естественном питании. Человеку, который предполагает, что он слишком худ и что это нехорошо для его здоровья, вы должны рекомендовать естественное питание для того, чтобы выгнать слабые и паразитные клетки из организма, а затем набрать естественную полноту тела. Только убив в себе ложного человека, перейдя на естественное питание, медленно, но верно человек увеличит свой вес за счет увеличения веса истинного человека до нормального уровня, предназначенного ему природой.

После того, как он выкинет из себя все бесполезные массы плоти, человек, который в действительности перегрузил свое тело 40—50 килограммами больных клеток, сможет сделать следующий шаг и приступить к восстановлению естественного веса. Такой человек, прежде всего, никогда не должен беспокоиться о потере прежнего своего веса; наоборот, он должен радоваться этому. Разумный человек не будет печалиться ни об одном грамме бесполезного веса своего тела. Короче говоря, каждый в конце концов должен бы осознать, что введением любого кусочка вареной пищи в тело он питает ложного человека, своего беспощадного врага, своего палача; он поставляет себе все известные и неизвестные заболевания; он прокладывает путь для своей собственной смерти.

По мнению человека, потребляющего вареную пищу, для того чтобы быть здоровым, надо хорошо питаться. По его мнению, пустой желудок означает голодное тело; он и не предполагает даже, что человек с полным желудком — действительно больной человек. Желудок такого человека не может отказаться от потребления неестественной пищи и кроме того, в положенное время.

С другой стороны, желудок сыроеда почти всегда пуст, всегда легок и не чувствует присутствия чего-либо в себе. Сыроед чувствует наполненность в кишечнике, потому что сырая пища быстро проходит через желудок и немедленно перерабатывается. Даже излишняя пища долго не лежит в его желудке; она быстро проходит в кишечник и переработанная или непереработанная, выводится из организма, не причиняя ему никакого вреда.

Должен коснуться вопроса газов, образуемых в желудке сыроеда. Если сыроед съел излишнее количество пищи, в кишечнике могут образоваться газы, но они быстро выходят из организма. Сыроед сам увидит разницу между этими двумя системами питания, и он увидит ее еще более ясно, когда попытается после нескольких месяцев воздержания и практики сыроедения, вновь приступить к прежнему своему питанию, состоящему из хорошего и полного обеда; он сам удивится, как мог он раньше жить на таком питании и считать такой образ жизни за нормальный.

**Медицина, которой пользуются люди, потребляющие вареную пищу, является всецело ошибочной наукой**

Как мы видим, болезни возникают в организме в результате нехватки или полного отсутствия сырых материалов. Здоровье может быть сохранено лишь в том случае, когда сырые материалы постоянно притекают в организм. Но на чем же основывается деятельность современной медицинской науки? Чем занимаются современные доктора? Они делают бесполезные попытки восстановить нарушенную целость организма путем введения в него неестественных пищевых продуктов, искусственных витаминов, солей, гормонов и размножая число ядовитых лекарств, в то же самое время безжалостно удаляют железы и органы, которые становятся, по их мнению, ненужными и неспособными к работе.

Все человечество живет в состоянии ужасного невежества. По мнению пищевых наркоманов, питание вареной пищей является совершенно естественным, в то время как питание и жизнь по законам природы представляет собой всего лишь эксперимент, причем опасный. В действительном человеке постоянно поддерживается *совершенный баланс*, развиваемый природой, а люди в течение тысячелетий проделывают *бесчисленные эксперименты*, потребляя вареную пищу, искусственные препараты и ядовитые вещества, для того чтобы составить новый баланс, свой собственный. И результаты этих экспериментов все яснее проявляются в бесчисленных количествах болезней, которые мы наблюдаем сегодня в мире.

Когда я призываю людей последовать сыроедению, то не предлагаю какого-то нового эксперимента, наоборот, я призываю их положить конец абсурдным экспериментам, которые прогрессируют в настоящее время, и вернуться к естественному образу жизни. Таким образом, если читатель считает, что он не лишен еще здравого смысла, то не должен ожидать, когда другие проведут этот “новый эксперимент” и сообщат ему о результатах; он должен немедленно прекратить свои опасные эксперименты и вернуться к нормальному образу жизни.

Окончательные продукты всех тех экспериментов, которые мастера человеческие проводили в своих лабораториях, именуются таблетками и порошками, которыми ученые хотели бы питать весь мир; но в то же время продуктами естественной лаборатории являются пшеница, грецкие орехи и яблоки. Всем нам придется сделать выбор между этими двумя системами питания. Вареная пища и искусственные вещества, лишенные своих естественных качеств, имеют столько же питательной ценности, как и широко разрекламированные витамины, таблетки и пищевые экстракты.

В обширном животном царстве вы видите очень много различных видов живых существ; они не нуждаются в докторах, больницах или фармацевтах и однако, за исключением тех, которые находятся под неусыпными заботами человека, они живут без болезней и ведут жизнь, полностью соответствующую их физической конституции, жизнь, которая может длиться, согласно законам природы, от нескольких дней до сотен лет.

Но человек, имеющий совершенную структуру организма, должен был бы наслаждаться более здоровой жизнью, чем все другие существа на этой земле. Даже при отсутствии практики полного сыроедения имеются люди, достигшие возраста 150—180 лет — это те люди, которые живут в условиях, где чрезвычайная дегенерация пищевых продуктов отсутствует. Тот факт, что большинство людей живут меньше положенного им срока, ясно указывает, что что-то неправильно в их образе жизни. Животные питаются преимущественно зелеными листьями и ветками растений. Человечество же имеет в своем распоряжении самые высококачественные и высококонцентрированные пищевые продукты, прошедшие в своем образовании через листья и стволы деревьев, имеет фрукты и семена, заготовленные природой. Эти продукты созданы исключительно для питания человеческого организма.

Пришло время биологам согласиться, что они сбились с правильного пути и проводят свои исследования, исходя из неправильных точек зрения. Они в конце концов должны признать, что не в их силах компенсировать утерянные естественные пищевые составляющие искусственными препаратами; что яды не способны прекратить дегенерацию различных органов, что наши органы и железы не являются отдельными частями нашего организма и поэтому не должны удаляться как ненужные. Я показываю вам самый простой и самый легкий метод освобождения человеческого организма от всех заболеваний эффективно и полностью — **это разрушение болезни и бесполезных клеток организма введением в него естественной пищи и созданием здоровых и высокоспециализированных клеток, получаемых из правильного естественного питания.**

Для того чтобы убедиться в полной истинности сказанного мною, людям не требуется ничего, кроме нескольких месяцев работы.

Какова же цель врачей и биологов, как не освобождение человечества от болезней? Сыроедение — вот путь достижения этой цели. Они должны сами видеть, действительно ли они делают шаги к тому, чтобы видеть мир свободным от заболеваний. Если они смогут доказать, что их собственные расчеты более точны, чем расчеты природы, и что сыроеды по всему миру приобретают болезни, вместо того, чтобы восстанавливать свое здоровье — я немедленно откажусь от своей кампании по сыроедению, откажусь от своих книг. В противном случае они не смогут заставить человечество освободиться от болезней путем расширения числа больничных коек и фармацевтических средств.

Они должны придти к той мысли, что приготовление вареной пищи и их собственные рекомендации по потреблению ее будут расценены как преступление против человечества в целом, а “лечение” посредством ядов — как откровенное колдовство нашего века. Думающие и человеколюбивые врачи должны немедленно прекратить свои рекомендации и предложить людям вернуться к послушанию природе. Руки докторов, у которых осталась хоть искра совести, должны отказаться от выписывания пациентам ядовитых веществ и искусственных витаминов, а их губы никогда не должны произносить названия вареной пищи. Все эти действия приводят к смерти тысячи повинных людей. Пусть осознают это и родители.

Может быть, некоторым из моих читателей не нравится мой тон. Они, конечно, могут считать, что мои выражения должны бы быть более научны (изобиловать латинскими терминами, совершенно непонятными для большинства людей), более канцелярскими (сухими), более серьезными (гиппократическими), более компромиссными, более учтивыми (лживыми) и более тактичными (робкими). Но я предпочитаю быть решительным, активным, смелым и оставаться таковым, даже если целый мир поднимается против меня. Я думаю, что буду понят всеми разумными и думающими людьми и оценен будущими поколениями.

Когда я наталкиваюсь на рекомендации потребления куриного супа, желтка яиц, жареной печени или консервированных фруктов больным людям, и особенно маленьким детишкам, я расцениваю это как преступное действие. Я не погрешу против правды, если отнесу к этим действиям также все те медицинские манипуляции, в которых вместо того, чтобы очищать кровеносные сосуды больного, стоящего на краю гибели, при помощи естественных сил природы и естественного питания, укреплять мускулы сердца и даровать ему продолжение жизни еще на 40—50 лет, врачи расширяют сосуды больного ядовитыми возбуждающими, стимулируют функции сердца (ударами подхлестывающего кнута), уменьшают количество крови путем кровопускания или разрушают и ослабляют организм искусственными мерами.

Бирхер-Беннер и многие другие великие, не потерявшие совесть ученые, также считали подобные операции колдовством, обманом и шутовством.

Я хочу сказать, что цитологи могли быть обвинены в ребячестве, когда впервые подвергли пищевые продукты обработке огнем и превратили клетки в чрезвычайно дегенерированные вредные вещества, а затем тратили миллионы общественных денег в напрасных попытках вернуть эти самые клетки всем утерянным механизмам и функциям открытием обыкновенных искусственных веществ.

Позвольте взять в качестве примера врача, чьими “заботами” я потерял моих двух несчастных детей. Прежде всего, под предлогом улучшения пищеварения и укрепления пищеварительных органов, он запретил им сырые фрукты, но рекомендовал компоты и “питательные трапезы” вместо этого. Позднее, оказавшись лицом к лицу с аутоинтоксикацией и аутоинфекцией в результате всех этих рекомендаций, проявившихся в виде малярии, он прописал ужаснейшие дозы хинина, а несколько позднее — в результате бесчисленных опытов и экспериментов — наиболее “необходимые диеты” и огромнейшее количество различных лекарств, современных антибиотиков, чем лишил детей последней оставшейся в них энергии. Такой доктор может быть совершенно по праву обвинен в наиболее отвратительном преступлении, несмотря на то, что делал он все это не умышленно. И сейчас, для того чтобы он не смог повторить те же самые действия против других детей, мы должны принести его вину к его ногам и заставить его осознать, что он виноват в наиболее ужасном преступлении.

Если все лекарства, которые мои дети приняли за 14 лет, оказались так бесполезны, то не будет ли разумным полностью уничтожить их?

Сейчас положение вряд ли изменилось. В нашем веке научного прогресса я все еще вижу огромное число мертвенно бледных, слабых детей, чьи матери, поддержанные пропагандой, заставляют их есть рис, мясо, яйца, белый хлеб, масло и кондитерские изделия, в то же самое время считая, что огурцы и бананы “расстраивают пищеварение”, вишня и виноград “являются причинами диареи”, тутовые ягоды и дыни “повышают температуру”. Как могу я оставаться безразличным к такому положению дел.

Все знают, как сложна структура человеческого организма. Зернышко пшеницы имеет то же самое сложное строение. Когда мы проращиваем его, оно становится активным и получает тело, которое живет и дышит, как и человек, с той лишь разницей, что оно не может говорить и ходить. Тысячи веществ, поступающих в большем или меньшем количестве в наше тело, аккумулируются в нем в необходимом для него количестве, и это количество определено природой весьма точными расчетами. Когда мы превращаем живой росток пшеницы в хлеб, мы разрушаем в прах все те вещества, которые в нем запасены: мы получаем мертвый крахмал и сахар. Вообразив, что эти останки, этот прах действительно являются питательным веществом, заблуждающиеся матери дают их своим детям, и в то же время они очень боятся дать своему ребенку живую проросшую пшеницу.

Вся вареная пища в мире, которую близорукие люди считают за высококачественную, ничего не представляет собой, кроме как убитые продукты, превращенные варкой в прах. Открытые в них витамины и соли неестественны и безжизненны. Как только живые растительные клетки подвергаются варке, они прекращают быть ценными, они переходят из своего естественного состояния в нечто искусственное. Когда мать дает своему малышу

впервые хлеб, кипяченое молоко или другие вареные продукты, она тем самым начинает давать ему искусственные вещества и совершать над своим ребенком самые неоправданные и бесчеловечные эксперименты.

Основной ошибкой медицинской науки является ее прискорбная близорукость. Даже такой знаменитый цитолог, как Коудри, считает живые и совершенные пищевые продукты, подобные пшенице, семечкам и фруктам, "упрощенной диетой", и наоборот, он считает превращенные в прах процессом варки пищевые продукты питательными для человека и полагается на Аристотеля, который придет и укажет ему действительное различие между этими двумя.

В то время, как я резко критикую настоящую систему лечения, принятую в современной медицине, то вовсе не имею ненависти против кого-либо. Я просто испытываю глубокое чувство жалости ко всем мужчинам и женщинам без исключения, потому что они не предполагают о тех преступлениях, совершенных против них самих, против их родственников и против человечества в целом. Но те, кто будут настаивать на своих ошибках и после прочтения этих строк, должны быть осуждены каждым здравомыслящим человеком.

Сейчас наступило время, когда биологи должны выбрать один из двух путей, открытых перед ними. Либо они должны признать непогрешимость природы, преклониться перед ее высшей мудростью и освободить человечество от всех его страданий сразу же, либо, игнорируя законы природы и полагаясь только на свое собственное мнение, они должны продолжать считать белый хлеб выше по качеству по сравнению с живой пшеницей, все искусственное выше естественного, и настаивать на своих вредных экспериментах, как и прежде. Что же получается тогда?

Давайте предположим на минуту, что настоящее положение дел продолжится еще в течение многих поколений и в это время количество лекарств удвоится, число искусственных витаминов увеличится вчетверо, каждый дом превратится в госпиталь и каждый индивидуум станет доктором. Какие бы мы должны сделать выводы из всего этого, когда доктора сами по себе подвержены болезням даже более часто, чем любой другой вид населения, и умирают в общем-то раньше, чем кто бы то ни был?

Вся ответственность за ошибочные взгляды остается лежать на ведущих специалистах: биологах, занимающихся научно-исследовательской работой, и профессорах медицины. Обычные врачи не должны быть обвиняемы, потому что они просто претворяют в практику то, чему были научены своими учителями. Невозможно научить какую-то группу людей экспериментальным зачаткам знаний, гипотетичным положениям и противоположным теориям, а затем дать им полную свободу играть жизнью своих собратьев-людей посредством тысяч ядов, хирургических инструментов и вредных рецептов, и все это без каких-либо ограничений.

Давайте также предположим на минуту, что все книги по медицине и энциклопедии в мире действительно правильны. Тогда для того, чтобы досконально изучить их, доктору потребовалась бы дюжина жизней, и даже тогда он не смог бы понять и тысячной доли бесчисленных процессов, протекающих в человеческом теле.

Если больной каким-то хроническим заболеванием побывает на консультации у 100 докторов, то он получит сотню различных рецептов и рекомендаций. Доктора просто-напросто проводят эксперименты. Бирхер-Беннер говорит: "Больные с хроническими заболеваниями появляются от того, что их болезнь отягощается в результате исцеления острых заболеваний бесполезными мерами со стороны докторов". Другими словами, силы природы, если бы им была предоставлена возможность, исцелили бы заболевание, несмотря на опасные меры со стороны врачей.

Доктор, придерживающийся принципов сыроедения, подходит к этому вопросу с совершенно противоположной точки зрения. Он расспрашивает пациента об образе его жизни и фиксирует те или иные нарушения законов природы при этом. Если такие нарушения налицо, то курс лечения совершенно ясен: другими словами, чем раньше будет осознано, какой неестественный вред приносится организму из внешних источников, тем скорее и эффективнее будут приняты меры. Медицина в таком случае превратится в очень простое и быстро продвигающееся вперед дело; не стало бы больше болезней от неизвестных причин; производство и использование лекарств должно бы было быть поставлено под строжайший контроль, а личным целям в этом деле должен бы быть положен конец. Медицина должна бы быть национализированной повсюду, а доктора — наслаждаться удобной жизнью с минимумом труда. Прогресс страны не должен был бы оцениваться увеличением количества больниц, но, наоборот, их уменьшением.

Те, кто совершенно не попытаются осознать эти истины, не смогут вынести в будущем ответственности, упавшей на их плечи. Когда сегодняшние дети подрастут и обнаружат себя больными и погрязшими в блюдоедении, в пристрастии к пище, они предъявят счет биологам — сильным мира сего, и своим собственным родителям, и захотят знать, какие же шаги они предприняли, читая даваемые им предостережения. Неужели вы еще до сих пор думаете, что мудрость этих биологов и врачей выше мудрости природы?

Если вы думаете так, то должны немедленно положить конец разрушению естественных пищевых продуктов. Твердая установка природы — это установка нашего Бога, который никогда не соглашается ни на какие компромиссы. Эта установка говорит о том, что природа контролирует всю Вселенную посредством наиболее

совершенных законов и таинств. Перед мудростью природы человек стоит в недоумении в течение вот уже тысячелетий, ей люди поклоняются бесчисленными формами и путями, для чего ими построены миллионы храмов и церквей, перед природой люди преклоняют в благоговении колени. Но они пренебрегают в то же время законами природы и грешат против нее на каждом шагу.

И сегодня человечество живет под полной властью Дьявола, который превратил эту землю в ад. Этот Дьявол принимает маску прекрасных девиц, сидящих за обеденными столами, или же блюд, съедаемых человеком; он проявляет себя на лицах людей и на их подбородках, на их руках и ногах, на их шеях и плечах, и весело смеется над всем этим. Он проникает в тело человека и крепко укореняется там в самом сердце и душе.

“Цивилизованный” человек сегодняшнего времени отошел от идолопоклонства первобытных веков, но он не сознает в то же время, что является намного худшим идолопоклонником, чем таковые прошлого. В прежние времена человек изображал различных животных и поклонялся им; сегодня люди убивают этих животных и поклоняются их выпотрошенным каркасам.

“Цивилизованный” человек нынешнего времени даже не предполагает, в каком ужасном состоянии он находится. “Деликатные” и “чувствительные” люди, которые падают в обморок при виде нескольких каплей крови на лице ребенка, спокойно расставляют на столе окровавленные сердца, печень или грудь ягненка и режут их на куски в полном безразличии, без того, чтобы задуматься хотя бы на момент, что всего лишь час назад это бедное создание было живым и жизнерадостным. Смотрели ли они с самого раннего своего детства на цыпленка или ягненка как на живое существо, как на того же ребенка, только не человеческого; если бы они делали так, они бы не смогли взять нож и с совершенным безразличием, без каких-либо угрызений совести сесть за стол, на котором лежит сердце ягненка, и не смогли бы разрезать сердце этого ребенка, сварить и съесть. Разница здесь в том, что их глаза по-разному смотрят на одного и на другого, и наверное, они не смогли бы смотреть на кровавое зрелище человеческих тел, висящих в лавке мясника; однако же они совершенно спокойно смотрят на окровавленные тела коров и овец.

**Современное человечество очень далеко от цивилизованного состояния**

До тех пор, пока люди будут продолжать настаивать на потреблении вареной пищи, не будет на земле ни действительной цивилизации, ни продолжительного мира. Это пищевые наркоманы порождают на земле все войны и убийства. Это пищевые наркоманы привели к существованию таких чудовищ, как Гитлер, который, наполнясь завистью и честолюбием, осмелился посягнуть на все нации, уничтожив миллионы людей в гигантских камерах смерти. Это пищевая наркомания приводит к рождению таких ужасных преступников, как Абдул Хамид и Таллат, которые перебили половину мирного населения многострадальной Армении, а другую половину ее выселили с земли их предков, где они жили тысячелетиями; разграбили и уничтожили их земли, их стада, их дома и поля, их горы и долины и затем бесстыдно выказали себя перед глазами всего “цивилизованного” мира полными невинности.

Хотя в мире продолжается постоянное увеличение производства зерна, но все еще чувствуется его огромный недостаток. Для этого странного парадокса имеются три причины. Прежде всего переработкой цельного зерна в белую муку мы лишаем его последних остатков естественной ценности. Затем при помощи искусственных заменителей мы поднимаем количество продукции за счет его качества, и наконец, ложный человек растет так стремительно, что увеличение в производстве пищевых продуктов совершенно не способно сейчас удовлетворить растущие запросы.

На первый взгляд, люди могут считать трудным достижением те огромные успехи, которые человечество утеряло с отходом от сыроедения. Почти каждое заболевание было бы побеждено навсегда и любая наркомания и преступления исчезли бы с лица земли. В то же самое время вероятная продолжительность жизни увеличилась бы в 2—3 раза, и человек мог бы достигнуть сотен лет жизни. Эти потрясающие факты — не фикция, а нечто большее. Все эти достижения могли бы быть достигнуты очень простым путем. Все что мы должны сделать, это уважать простейшие законы природы и прекратить прежде всего разрушать живую и цельную пшеницу.

Если человек умом своим осознает разницу между живым, деятельным пшеничным зерном и переработанным хлебом, то он легко также осознает и ту разницу, которая имеется между организмом сыроеда и человека — приверженца вареной пищи.

Давайте же теперь посмотрим на отношение современных правителей мира и других ответственных лиц к этим животрепещущим проблемам. Письма, получаемые от них, показывают, что они читали мою первую книгу с интересом и что в общем-то они обнаруживают симпатию к моим взглядам. Я еще не слышал голоса диссонанса в этом случае. Но этого недостаточно. Моя книга — это не интересный роман, который можно прочитать один раз и отложить в сторону. Это дело, в котором обсуждаются наиболее животрепещущие и безотлагательные проблемы нашего века. К ней надлежит обращаться снова и снова, и каждая фраза в ней должна быть тщательно взвешена и

продумана в течение многих часов.

Это было бы ошибкой, и непоправимой, если правители сего мира отнесутся к сыроедению как к одному из прочих вопросов, подобно всем другим их политическим и экономическим проблемам, передадут этот животрепещущий вопрос экспертам для дальнейшего изучения и рассмотрения. В течение столетий проводилось бесчисленное количество экспериментов и рождались те или иные учения, но все это бесславно провалилось. Неотложной задачей сегодняшнего дня является **положить конец всем разрушительным экспериментам и вернуться к нормальной естественной жизни**. В настоящее время каждый мыслящий человек является экспертом при определении разницы между естественным и неестественным, между живым питанием и безжизненными трапезами с их искусственными и разрушительными материалами. И правители мира, без сомнения, являются самыми мудрыми людьми наших дней.

Откладыванием со дня на день решения этого вопроса наши короли, президенты и министры в первую очередь наносят вред самим себе. В то время, когда так называемые эксперты заняты рассматриванием указанного вопроса, их собственная трагедия жизни проходит сквозь пальцы. Из-за своего преклонного возраста большинство из них уже стоит на краю гибели. Если смелым решением они приведут себя к безопасности, то без сомнения снова обретут здоровье и счастливую жизнь еще в течение 40—50 лет — жизнь в самом настоящем смысле.

Избранные вожди народов должны пересмотреть их настоящие позиции, исходя из чистого разума и возможности. Человек, который находит в себе силы управлять миллионами людей, может найти в себе способность управлять единственной индивидуальностью — своей собственной персоной. Каких бы успехов они ни достигли, если они не в состоянии продолжить жизнь человеческую на несколько десятков лет в совершенном физическом и умственном здоровье — то грош цена их успехам. Увы! Приходит время, когда и они оставляют этот мир и очень часто в тот самый момент, когда находятся на вершине своей деятельности. Но жизнь этих людей не принадлежит только им самим. Она принадлежит и людям, для которых они живут и работают. Такие люди не имеют права швыряться их драгоценными жизнями, подобно обычным людям; они не имеют права заполнять свои тарелки неестественной и переработанной пищей.

Имеются только две причины, приводящие к отказу от принципов сыроедения: отсутствие здравого смысла и отсутствие силы воли. Третьей причины нет. Все другие “причины” — просто-напросто отговорки, чтобы скрыть две настоящие. Уважающие себя люди не захотят скрыть эти две настоящие, не захотят, чтобы кто-то смог сказать, что у них нет смелости и моральной решимости.

Те, кто практикует полное сыроедение в течение двух—трех месяцев, никогда не согласятся вернуться к своему ненормальному образу жизни даже под угрозой смерти. Человек, который уважает и ценит здоровье и хорошее самочувствие своих детей, также поставит такой “эксперимент” по сыроедению в течение двух—трех месяцев, и сделает это без минутного колебания. Те лидеры, которые действительно заинтересованы в счастье и благополучии своих людей, должны проложить дорогу для всего человечества своим собственным личным примером. Это будет их самой полезной и самой бескорыстной службой человечеству.

Магическая палочка из детских сказок теперь в руках наших руководителей. С легкого мановения этой палочки они могут вернуть весь мир в состояние работы. Труд, требуемый для выполнения этой задачи, не так уж и велик. Достаточно каждому правительству создать комитет, в задачи которого входило бы разъяснение широкому населению безошибочности законов природы и объяснение каждому того факта, что варка и печение являются неестественными операциями, приводящими к различным опасным заболеваниям. Это может быть сделано в первую очередь посредством официальной пропаганды, после которой можно приступить к непосредственным действиям.

Организации по здоровью при ООН также могут оказать огромные услуги в этой связи.

Не будет преувеличением сказать, что вареная пища, будучи неестественной, а искусственной, не приносит и малой доли питательных веществ для специализированных клеток организма. Более того, она не только забивает эти клетки ненужными отходами, но и приводит к полному разрушению органов человека и в конце концов всего человека.

Опыт, собранный в первые несколько месяцев практики сыроедения, ясно показывает каждому истинность этих положений. На этот вопрос стоит обратить внимание.

В течение последних нескольких лет значительное количество информации из всех уголков земли приходит ко мне от людей, успешно практикующих сыроедение. Эта информация показывает, что по всему миру имеются сотни убежденных сыроедов, многие из которых излечились от серьезных болезней и теперь ведут счастливую жизнь. Эти люди не являются экспертами или учеными; это просто образованные, культурные люди, которые способны осознать и воспринять принципы сыроедения своим собственным внутренним чувством и имеют смелость принять необходимое решение. К несчастью, распространение моих публикаций наталкивается на ряд серьезных трудностей. По мере возможностей человек должен распространять бесплатно эти публикации по всему миру. Я в свое время обратился к различным издательствам в Англии и Америке, призывая их перепечатать мою

первую книгу на английском языке в их странах; они все соглашались, что книга не только интересная, но и полезная, но в то же время выражали свое сожаление, что не могут увеличить своих публикаций. Это тем более не понятно потому, что они находят возможность печатать все другие книги “по диетике” и в то же время обходят вниманием книги, объясняющие процессы сыроедения.

Я снова взываю здесь ко всем религиозным обществам, филантропическим организациям и ко всем гуманным лицам по всему миру с тем, чтобы они оказали в этом деле свою добрую помощь. Хочу попросить их всех помочь чем только могут в распространении моих публикаций. Они могут заказать 20, 50 или 100 копий с моих книг и продавать их или же раздавать бесплатно. Каждая книга может спасти жизнь человека, излечить его от серьезной болезни или открыть дорогу к счастливому будущему маленького ребенка. В настоящее время нет более ценной и более гуманной задачи, чем эта.

Если бы я имел такую книгу 15 лет назад, мои двое детей были бы живы сейчас. С другой стороны, если бы мой разум не осветился 10 лет назад идеей сыроедения, я сам бы уже умер сейчас. Все люди мира находятся сейчас в таких же условиях, и они вправе ожидать нашей помощи. Необходимо довести до их сознания правильные принципы питания как можно скорее.

Сейчас я собственными глазами вижу, как некоторые религиозные организации тратят огромные деньги на то, чтобы доставить людям очищенную муку, сахар, пастеризованное молоко, обработанное мясо. Поставкой таких неестественных и подвергнутых чрезвычайной обработке пищевых продуктов людям они совершают наиболее сильный грех и нарушают законы, идущие от самого Бога. Они сами увидят неправильность своих действий, если откроют свои собственные глаза и спасут тех несчастных людей, научив их, как нужно есть живое зерно. Пришло время представителям всех религий призвать решительно и бесповоротно к прекращению варварских операций по разрушению естественных пищевых продуктов. Поступая так, они сослужат огромную службу как Богу, так и человечеству. Все пищевые наркоманы всегда принимают черное за белое и белое за черное. Были на земле времена, когда считалось, что земля не движется, в то время как солнце и звезды вращаются вокруг нее; если же кто-нибудь выражал противоположное мнение, то был осуждаем и наказываем близорукими людьми, потому что, по их собственному мнению, земля была твердо фиксирована на своем месте, а солнце обходило небосвод.

То же самое существует и сегодня. Человек определенно чувствует на своем собственном организме, что огурец “вреден” ему, в то время как многократно переработанная белая мука и полированный рис, будучи легко усваиваемыми, “регулируют функции желудка”. Но он не осознает, что фактически это потребление хлеба и риса является действительной причиной болезни его желудка, в то время как огурец, отвергнутый им, является тем самым пищевым продуктом, который способен излечить его в короткое время.

Ныне все человечество абсолютно уверено, что, как только человек съест несколько “питательной” пищи, когда он голоден, он удовлетворит необходимые потребности своего организма. Но человек не осознает, что нормальные клетки организма не получат и мельчайшей доли питания из этих мертвых и искусственных веществ и что, несмотря на наполненность его (желудка), он остается совершенно голодным. Ныне все человечество совершенно уверено, что для того, чтобы достигнуть здоровой жизни, человек должен руководствоваться различными научными расчетами питательной ценности белков, витаминов и минералов, полученных в научно-исследовательских лабораториях. Они не понимают, что эти расчеты в действительности являются просто-напросто ложью и вредными искажениями действительной картины вещей.

Сейчас, когда кто-то заболевает, он совершенно уверен, что все, что он должен делать, чтобы излечить себя, это найти какой-то определенный яд, называемый лекарством. Вот почему он немедленно начинает поиски этого, по его мнению, совершенно необходимого вещества. Но он не знает, что лекарственная терапия является колдовством нашего увлеченного кулинарией века и что никогда не было, нет и не будет ничего подобного, что принесло бы пользу для его организма. Он не знает также, что все заболевания в его теле возникают только по двум причинам: из-за постоянного голода, ощущаемого нормальными клетками по причине отсутствия естественного питания, а также из-за пагубных действий неестественной вареной пищи и других ядовитых веществ. Третьей причины нет. И имеется только один разумный путь для того, чтобы освободиться от всех заболеваний сразу и навсегда: нужно полностью отказаться от неестественных пищевых продуктов и лекарств и удовлетворять нужды своих клеток только лишь естественным питанием.

Лекарства, которые в общем-то признаны средствами излечения болезней, в действительности сами по себе являются причиной этих болезней. Говоря прямо, это ужасная трагическая ошибка — исследовать какие-то несуществующие свойства синтетических веществ или возлагать надежды на какое-то особое питание. Это и есть та самая ошибка, которая была сделана человечеством еще столетия назад. Нет никаких излечивающих веществ, существуют только специальные факторы, вызывающие болезнь, с уничтожением которых все болезни автоматически исчезнут. И этими факторами являются вареная пища и яды, неправильно именуемые лекарствами.

Человек сегодня очень гордится своей цивилизацией, но в действительности он очень далек от реального цивилизованного существа. Настоящая цивилизация должна измеряться не просто техническим прогрессом, а

**степенью облагораживания ума и души человека, покорения им зла и страстей и освобождения человеческого интеллекта от предрассудков**.

Для того чтобы преодолеть ненормальное желание пищи, человек сжигает сегодня 80% чистых натуральных продуктов на огне и тем самым приводит себя самого к разрушению, самолично создавая все болезни. Чтобы увеличить их тщеславное желание и гордость, правители народов поддерживают и разжигают ненависть и вражду между людьми мира и натравливают людей друг на друга. Представители науки, оставив все чувства благородства и гуманности, пренебрегая священным именем науки, подчиняют ее своим собственным интересам и поступая так, дают пример грубых нравов.

Одним из наиболее ярких доказательств невежества и регрессии “цивильного” человека нынешнего времени является его отношение к вопросу рака. В течение вот уже многих и многих лет человек исследует причину этого заболевания и лечит такую серьезную болезнь определенными специфическими химическими веществами.

В этой связи я хотел бы привести безапелляционные доказательства великих авторитетов мира. Сегодня я обращаюсь к этим доказательствам снова, как и четыре года назад, чтобы еще детальнее разобраться в них, проиллюстрировать их конкретными примерами. Почему различные дельцы от здоровья и другие представительные авторитеты стоят на таком пути бездействия и безразличия? Почему до сих пор люди продолжают самоуверенно разрушать естественные пищевые продукты? Почему они до сих пор заполняют свои книги, газеты и журналы противоречивыми и вредными рекомендациями о пользе витаминов и специальных диет? Где же совесть и благоразумие человека? Где же так называемая цивилизация?

Позвольте сказать вам, что современная цивилизация и ее представители достаточно совершили для того, чтобы нарушить наиболее важные законы природы и не понять, что в действительности означает освобождение человечества от всех заболеваний.

Если великие нации считают ниже своего достоинства произвести мирную революцию в человеческой истории, то это должно быть сделано если не ими, то сынами малых наций; я оставляю приоритет за ними и надеюсь, что они послужат интересам человечества, а не только интересам отдельных личностей.

Прочитав мои книги, многие больные со всего мира перешли на сыроедение и в результате излечились от многих серьезных болезней, начиная от простых головных болей и желудочных расстройств и кончая сердечно-сосудистыми заболеваниями и раком. Больные, в течение многих лет находящиеся на краю гибели, которые придерживались советов самых “высококвалифицированных специалистов”, многие из которых были выписаны из госпиталей как безнадежные, восстановили свое здоровье в течение нескольких месяцев и теперь наслаждаются всеми благами деятельной жизни.

Человек, отказавшийся от вареной пищи и других ядовитых веществ, приобретает способность быть свободным от всех болезней и может смело смотреть вперед, предвидя свое здоровое и деятельное будущее, свободное от постоянной необходимости лечения.